

CUIDADO PRENATAL EN GRUPO



ESTE LIBRO PERTENECE A: _____

INTRODUCCION

**SI NO PUEDE ASISTIR A SU CITA, POR FAVOR
LLAMENOS A HEALTHY START PARA HACERLE UNA
CITA CON SU DOCTOR ANTES DEL PROXIMO GRUPO.
GRACIAS**



**Richmond: 231-1340
Martinez: 925/370-5495
Pittsburgh 925/431-2345**



Healthy Start (Inicio Sano)

**ENFERMERA DE COSEJOS Y CITAS
1 800/495-8885**

Números de teléfono

Healthy Start Richmond: 510/231-1340

Healthy Start Martinez: 925/370-5495

Healthy Start Pittsburgh: 925/431-2345

WIC: 510/ 341-8602 Richmond

WIC: 925/ 646-5370 Martinez

WIC: 925/ 431-2460 Pittsburgh

2010

enero

d	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

febrero

d	l	m	m	j	v	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

marzo

d	l	m	m	j	v	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

abril

d	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

mayo

d	l	m	m	j	v	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

junio

d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

julio

d	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

agosto

d	l	m	m	j	v	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

septiembre

d	l	m	m	j	v	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

octubre

d	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

noviembre

d	l	m	m	j	v	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

diciembre

d	l	m	m	j	v	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2011

enero

d	l	m	m	j	v	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

febrero

d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

marzo

d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

abril

d	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

mayo

d	l	m	m	j	v	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

junio

d	l	m	m	j	v	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

julio

d	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

agosto

d	l	m	m	j	v	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

septiembre

d	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

octubre

d	l	m	m	j	v	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

noviembre

d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

diciembre

d	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



¿QUE ES EL GRUPO PRENATAL?

“Una forma divertida y educativa de obtener cuidado prenatal”

El grupo prenatal ofrece grupos de apoyo, un lugar en el cual las señoras pueden hablar de sus preocupaciones acerca de su embarazo, y una oportunidad de desarrollar su confianza en si misma y en su medico.

Cada grupo incluye:

- 1. Examen del bebé, presión arterial y peso y tiempo en privado con su doctor.**
- 2. Su tiempo para relajarse y hacer amistades con las otras señoras que tendrán a su bebe casi al mismo tiempo que usted.**
- 3. Ejercicio y relajamiento**
- 4. La oportunidad para aprender sobre el embarazo, parto, amamantar, y recursos en su comunidad.**

Pautas del grupo:

- Todo lo que se diga en la sala, se queda en la sala.**
- Respete los sentimientos y opiniones de otros.**
- Trate de hacer todo lo posible para llegar a tiempo al grupo.**
- Venga a todas las sesiones.**
- Traiga el cuaderno a todas las sesiones.**
- No venga con enfermedades contagiosos, ni venga con niños enfermos.**

Grupo Prenatal

Acuerdo para participar en el programa

- 1. Yo estoy de acuerdo con los principios básicos en la participación en el grupo prenatal. Yo respetare los sentimientos y opiniones de otros cuando estos sean diferentes a los míos.**
- 2. La información compartida en el grupo, solamente será discutida con miembros del grupo prenatal de la clínica de Richmond Health Center y Healthy Start.**
- 3. Yo haré el compromiso de asistir a todas las sesiones, si tengo un problema por el cual no pudiera asistir a una sesión, lo notificare al personal de Healthy Start antes de la cita.**
- 4. Yo estoy de acuerdo en que si tengo a un niño enfermo, no lo traeré al grupo para no exponer a ninguna de mis compañeras de grupo y sus niños, y notificaré al personal de Healthy Start.**
- 5. ____ Yo he leído la información descrita arriba.**
- 6. ____ Yo estoy de acuerdo con los principios de participación.**

Nombre del paciente: _____

Firma de paciente: _____

Nombre del acompañante: _____

Firma del acompañante: _____

Facilitador del Grupo: _____

Fecha: _____

Grupo Prenatal

Acuerdo para participar en el programa

- 1. Yo estoy de acuerdo con los principios básicos en la participación en el grupo prenatal. Yo respetare los sentimientos y opiniones de otros cuando estos sean diferentes a los míos.**
- 2. La información compartida en el grupo, solamente será discutida con miembros del grupo prenatal de la clínica de Richmond Health Center y Healthy Start.**
- 3. Yo haré el compromiso de asistir a todas las sesiones, si tengo un problema por el cual no pudiera asistir a una sesión, lo notificare al personal de Healthy Start antes de la cita.**
- 4. Yo estoy de acuerdo en que si tengo a un niño enfermo, no lo traeré al grupo para no exponer a ninguna de mis compañeras de grupo y sus niños, y notificaré al personal de Healthy.**
- 5. ____ Yo he leído la información descrita arriba.**
- 6. ____ Yo estoy de acuerdo con los principios de participación.**

Nombre del paciente: _____

Firma de paciente: _____

Nombre del acompañante: _____

Firma del acompañante: _____

Facilitador del Grupo: _____

Fecha: _____

**CONTRA COSTA REGIONAL MEDICAL CENTER
CONTRA COSTA HEALTH CENTERS**

**CONSENTIMIENTO PARA HACER GRABACIONES
DE AUDIO, TOMAR FOTOGRAFÍAS DIGITALES,
FILMAR, FOTOGRAFIAR, HACER VIDEOS Y/O
ENTREVISTAR**

CONSENT TO PHOTOGRAPH/INTERVIEW

This form is to be used when photography is **not** directly related to medical treatment of the patient. It is to be used for requests by or for news media, hospital or health center public relation purposes, research, outside medical education, etc. The term photograph means motion picture or still photography in any format, as well as videotape and any other mechanical means of recording and reproducing images.

Nombre/Name _____ Fecha de Nacimiento/DOB _____

Por la presente, el que suscribe autoriza a Contra Costa Regional Medical Center y Contra Costa Health Centers y a su personal a hacer grabaciones de audio, tomar fotografías digitales, filmar, fotografiar, hacer videos y/o entrevistar o permitir que otras personas hagan grabaciones de audio, tomen fotografías digitales, filmen, fotografíen, hagan videos y/o entrevisten a la persona anteriormente nombrada mientras esté bajo el cuidado de Contra Costa Regional Medical Center o Contra Costa Health Centers. El que suscribe acuerda que el personal de Contra Costa Regional Medical Center y Contra Costa Health Centers pueden usar y permitir que otras personas usen los negativos, positivos, duplicados o copias preparadas de dichas fotografías digitales, películas, fotografías, videos o comentarios obtenidos durante dichas entrevistas o grabaciones de audio para tales propósitos o de tal manera que cualquiera de los dos considere apropiada. El que suscribe acuerda que las fotografías digitales, películas, fotografías, videos, o grabaciones de audio o comentarios de entrevista pueden usarse para propósitos que incluyen, pero que no se limitan a, su repartición al personal del hospital, médicos, profesionales de salud, y al público para fines educativas, investigativas, científicas, de relaciones públicas y caritativas y que tal repartición puede ser efectuada de cualquier manera, y que tal uso está sujeto únicamente a las siguientes limitaciones:

El que suscribe se ha comprometido a este acuerdo con el fin de ayudar a realizar las metas de tratamientos científicos, educacionales, de relaciones públicas y caritativas y por la presente desiste de cualquier derecho a compensación por tales usos que se deriven de las autorizaciones anteriores. Por la presente, el que suscribe y sus sucesores o cesionarios eximen al condado de Contra Costa, a Contra Costa Regional Medical Center y Contra Costa Health Centers, a sus médicos y personal de cualquier reclamo de perjuicio o compensación que pudiera resultar de las actividades autorizadas por este acuerdo.

Este acuerdo permanece en vigencia al menos que y hasta que el individuo que suscribe avise al centro médico o al centro de salud que el/ella cancela o limita su autorización para cualquier uso en el futuro.

Fecha/Date _____ Hora/Time _____

Firma del Paciente/Padre/Representante Legal

Patient/Parent/Legal Representative's signature _____

En caso de firmarse por una persona que no sea el paciente, indique la relación

If signed by other than patient, indicate relationship _____

Testigo de la firma (Witness to signature)/Witness to signature _____

MR39K (9-05)

Original: Chart
Copy: Patient

CONSENT TO PHOTOGRAPH AND/OR INTERVIEW

**CONTRA COSTA REGIONAL MEDICAL CENTER
CONTRA COSTA HEALTH CENTERS**

**CONSENTIMIENTO PARA HACER GRABACIONES
DE AUDIO, TOMAR FOTOGRAFÍAS DIGITALES,
FILMAR, FOTOGRAFIAR, HACER VIDEOS Y/O
ENTREVISTAR**

CONSENT TO PHOTOGRAPH/INTERVIEW

This form is to be used when photography is **not** directly related to medical treatment of the patient. It is to be used for requests by or for news media, hospital or health center public relation purposes, research, outside medical education, etc. The term photograph means motion picture or still photography in any format, as well as videotape and any other mechanical means of recording and reproducing images.

Nombre/Name _____ Fecha de Nacimiento/DOB _____

Por la presente, el que subscribe autoriza a Contra Costa Regional Medical Center y Contra Costa Health Centers y a su personal a hacer grabaciones de audio, tomar fotografías digitales, filmar, fotografiar, hacer videos y/o entrevistar o permitir que otras personas hagan grabaciones de audio, tomen fotografías digitales, filmen, fotografíen, hagan videos y/o entrevisten a la persona anteriormente nombrada mientras esté bajo el cuidado de Contra Costa Regional Medical Center o Contra Costa Health Centers. El que subscribe acuerda que el personal de Contra Costa Regional Medical Center y Contra Costa Health Centers pueden usar y permitir que otras personas usen los negativos, positivos, duplicados o copias preparadas de dichas fotografías digitales, películas, fotografías, videos o comentarios obtenidos durante dichas entrevistas o grabaciones de audio para tales propósitos o de tal manera que cualquiera de los dos considere apropiada. El que subscribe acuerda que las fotografías digitales, películas, fotografías, videos, o grabaciones de audio o comentarios de entrevista pueden usarse para propósitos que incluyen, pero que no se limitan a, su repartición al personal del hospital, médicos, profesionales de salud, y al público para fines educativas, investigativas, científicas, de relaciones públicas y caritativas y que tal repartición puede ser efectuada de cualquier manera, y que tal uso está sujeto únicamente a las siguientes limitaciones:

El que subscribe se ha comprometido a este acuerdo con el fin de ayudar a realizar las metas de tratamientos científicos, educacionales, de relaciones públicas y caritativas y por la presente desiste de cualquier derecho a compensación por tales usos que se deriven de las autorizaciones anteriores. Por la presente, el que subscribe y sus sucesores o cesionarios eximen al condado de Contra Costa, a Contra Costa Regional Medical Center y Contra Costa Health Centers, a sus médicos y personal de cualquier reclamo de perjuicio o compensación que pudiera resultar de las actividades autorizadas por este acuerdo.

Este acuerdo permanece en vigencia al menos que y hasta que el individuo que subscribe avise al centro médico o al centro de salud que el/ella cancela o limita su autorización para cualquier uso en el futuro.

Fecha/Date _____ Hora/Time _____

Firma del Paciente/Padre/Representante Legal
Patient/Parent/Legal Representative's signature _____

En caso de firmarse por una persona que no sea el paciente, indique la relación
If signed by other than patient, indicate relationship _____

Testigo de la firma (Witness to signature)/Witness to signature _____

MR39K (9-05)

Original: Chart
Copy: Patient

CONSENT TO PHOTOGRAPH AND/OR INTERVIEW

PRENATAL PROGRESS NOTES

Delivering Physician _____

Planned Hospital _____ A ☐ E ☐

EDC _____

- A** ☐ Test refused/Form completed
F ☐ Pt. undecided/MD Follow-up
P ☐ Desires test/MD complete consent process
P ☐

[illegible]

TEMAS DE HOY

GRUPO # 2

- Auto evaluación
- Ejercicio (relajamiento)
- Nutrición (Escogiendo alimentos nutritivos)
- El Programa de Detección Prenatal de California

Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo:

Si tuvieras que expresar tus sentimientos en un dibujo, como dibujaría su embarazo...

ESCOJA ALIMENTOS NUTRITIVOS

¿Cuánto come?

- Examine cada grupo de alimentos. Escoja lo que le guste de cada grupo.
- De los alimentos que le gustan, vea que cantidad constituye una porción.
- Por lo menos, consuma a diario la cantidad de porciones que necesita de cada grupo de alimentos.
- Puede servirse mas de una porción de la misma comida si quiere. O puede escoger mas de una clase de comida para hacer la porción.
- Trate de evitar las golosinas como sodas, dulces, pasteles, papas o tortillas fritas, refrescos dulces, Kool-Aid, donas, y paletas congeladas de sabores.
- Coma menos galletas saladas altas en grasa, molletes, y galletas dulces. Escoja galletas saladas con poca grasa.
- Use carnes desgrasadas como bistec de falda de res, rosbif, carne molida con muy poca grasa, y pollo despellejado.
- Consuma proteínas vegetales – como frijoles, tofu, nueces, semillas, y mantequilla de maní – todos los días.
- Como frutas y verduras frescas cada vez que pueda. Prepare brócoli, coliflor, y zanahorias al vapor.
- Puede tomar un vaso pequeño de jugo de frutas en lugar de una porción de fruta o verdura, especialmente si ese día no puede comer ninguna fruta.

Escoja alimentos de cada grupo de comida.

- Escoja panes integrales, como pan de cebada, avena, maíz o 100% trigo integral.
- Escoja aceites de vegetal, no de animal. Pruebe el aceite de canola, de oliva, o de otros vegetales. Use muy poca cantidad.
- Trate de comer sus comidas y sus bocadillos a la misma hora todos los días.
- No deje de comer a su hora porque no esta en su casa. Tenga cosas para comer a la mano – como galletas saladas, bagels (rosas), queso, manzanas, u otras frutas.
- Siéntese siempre para comer.
- Si no tiene tiempo para ir de compras o preparar comidas, tenga verduras congeladas en su casa. Puede preparar chícharos, zanahorias, brócoli, o elote, en poco tiempo

From Steps to Take. Used with the permission of the California Health Services Department

Consuma el hierro que necesita



Coma más productos que contienen mucho hierro.

Carnes y mariscos que contienen mucho hierro:

- Carne de res
- Carne oscura del pavo
- Lengua de res cocida
- Ostras cocidas
- Almejas cocidas

Cualquier cereal fortalecido con hierro contiene mucho hierro.

- Lea las etiquetas.

Alimentos que son fuentes ricas en hierro:

- Lentejas
- Frijoles rojos
- Frijoles rojos grandes
- Garbanzos
- Frijol de soya
- Frijol de punto negro
- Semillas de calabaza
- Habas verdes

Prueba las siguientes frutas y verduras. Contienen mucho hierro.

- Ciruelas pasas
- Chabacanos secos (albaricoques)
- Espinacas
- Uvas pasas

Coma alimentos ricos en hierro junto con productos ricos en vitamina C.

La vitamina C en ciertos alimentos ayuda a que el cuerpo pueda absorber más hierro. Pruebe los productos siguientes que contienen mucha vitamina C:

- Naranjas
- Limones
- Toronjas
- Brócoli
- Tomates
- Repollo o col



Alimentos ricos en calcio



Debe comer 3 porciones al día de comidas ricas en calcio. Todos los productos con leche contienen mucho calcio.

Si no puede tomar leche o comer yóгур, pruebe a comer 5 onzas de queso cada día. Si no le gusta el queso, y otros productos lácteos, o no puede digerir comidas que contienen leche, entonces debe escoger 3 porciones de otro tipo de alimento rico en calcio.

Leche y productos lácteos

Cada porción de los siguientes alimentos contienen tanto calcio como una taza de leche.

- 8 onzas de leche
- 8 onzas de malteada (nieve con leche)
- 8 onzas de yóгур sin sabor
- 1 taza de pudín
- 1½ tazas de yóгур congelado
- 1 taza de flan
- 1½ tazas de nieve (helado)
- 1½ onzas de queso duro y añejo
- 2 onzas de queso procesado
- 8 onzas de leche con crema (buttermilk)
- 2 tazas de requesón



Alimentos sin leche pero con calcio

También puede escoger estas comidas sin leche que contienen mucho calcio. Cada porción contiene tanto calcio como una taza de leche.

- Cereales seco fortificado con calcio (una porción)
- 9 onzas de tofu con “calcium phosphate”
- 8 onzas de leche de soya fortificada con calcio.
- ¾ taza de jugo de naranja fortificado con calcio.
- ½ taza de macarelas o salmón en lata (con espinas)
- 2 cucharadas de melaza
- 1½ tazas de hojas de nabo cocidas
- 5 sardinas medianas o 2½ onzas de sardinas
- 10 higos secos
- 3 tazas de repollo rizado u hojas de mostaza cocidas
- 3 tazas de okra
- 5 naranjas medianas
- 3 tazas de bróculi fresco cocido.
- 7 tortillas de maíz medianas, hechas con cal o bicarbonato de soda.
- 2 tazas de frijoles horneados, o frijoles con carne de puerco.
- 4 onzas de almendras
- 5 tazas de bok choy cocido, u otras hojas verdes cocidas.

No se enferme con la comida que se come



Le sugerimos cómo evitarlo

Se puede enfermar con comer alimentos que son peligrosos. Pueden hacerle daño a usted o a su bebé.

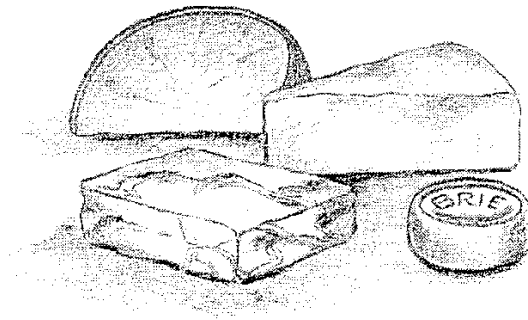
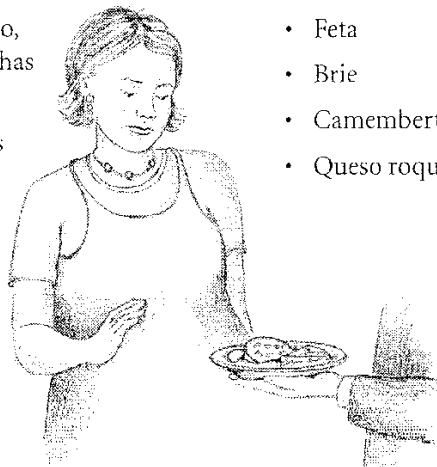
Si come algún alimento peligroso, tal vez no lo note hasta que pasen unos días o semanas.

Llame a su médico o a la clínica si tiene:

- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Dolor de estómago

No coma ni se tome ninguno de estos alimentos crudos:

- Leche sin pasteurizar, o productos lácteos de leche cruda
- Jugos de frutas o vegetales sin pasteurizar
- Huevos crudos
- Carne o pollo crudo, ni tampoco salchichas sin cocinar
- Pescado o mariscos crudos, como el sushi, ostras, o camarones



Algunos quesos pueden ser peligrosos.

No coma quesos Mexicanos, como:

- Queso blanco
- Queso fresco
- Queso asadero
- Cotija
- Queso ranchero
- Queso enchilado

Evite los quesos siguientes:

- Feta
- Brie
- Camembert
- Queso roquefort con las venitas azules



Reduzca la posibilidad de comer alimentos con químicos dañinos



Hay muchas cosas que nos rodean que son peligrosas. Si come algún alimento peligroso, puede causarle serios problemas a usted y a su bebé.

Le damos consejos para que pueda protegerse usted y a su bebé. Esto es muy importante cuando está embarazada.

Coma comidas y alimentos variados.

- Al comer comidas y alimentos variados, reduce el riesgo de comer algo dañino.

Cuidado con los hongos.

- No coma hongos que usted ha cosechado o encontrado. Pueden ser venenosos.
- Para más seguridad, sólo coma hongos que compra en el mercado o en un restaurante.

Durante el embarazo:

- No coma pescado más de una vez por semana, más o menos.
- No coma tiburón o pez espada.
- No coma mariscos ni pescado crudo.

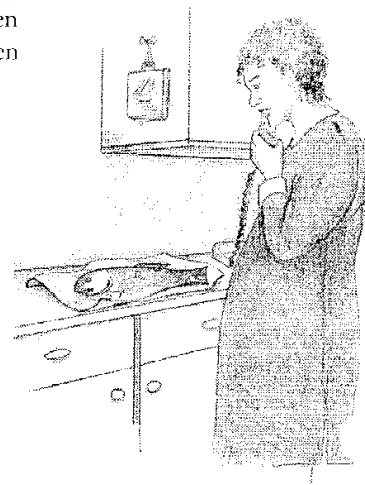
Es más seguro comer pescado cuando:

- Come pescados pequeños. Entre más grande el pescados más viejo. Los pescados grandes tienden más a tener químicos que pueden ser dañinos para usted y su bebé.
- Quítele la piel y la grasa al pescado.
- Coma sólo el filete. No se coma los órganos o intestinos del pescado o mariscos.

- Hornée el pescado. Hágalo a la parrilla o al vapor, o póngalo en el asador. Tire la grasa.
- Cocine el pescado y los mariscos, por lo menos, de 4 a 6 minutos.

Atenta con los reglamentos de seguridad con respecto al pescado.

- Llame al Departamento de Salud más cercano para información sobre las áreas de pescar que debe evitar. Obedezca los letreros que le dicen que no le permiten pescar.
- Averigüe y acate los avisos de salud con respecto al pescado publicados por la oficina llamada Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHHA).
- Llame al 916-324-7572 o visítelos por el internet al sitio www.oehha.ca.gov. Seleccione "Fish" (pescado), y apunte la flecha a la palabra "Advisories" (avisos).
- Si le gusta atrapar mariscos, siga los reglamentos. Si hay avisos que dicen que no debe pescar mejillones, almejas, ostras y escalopas, no lo haga. Hay mariscos que contienen materias tóxicas que pueden hacerle daño o causarle la muerte. Las toxinas no se destruyen al cocinarlos.
- No atrape mejillones en California, del primero de mayo al 30 de octubre.
- Si necesita más información sobre mariscos, llame gratis a la línea 1-800-553-4133.



EL GATO BRAVO

Haga esto para quitar el peso de la matriz de la espina dorsal.

- Póngase de rodillas con las manos sobre el piso. Haga que la espalda este plana.
- Mantenga la cabeza y cuello en línea recta.
- Arquee la espalda como un gato enojado. Meta los músculos del abdomen.
- Después relájese. Regrese la espalda a la posición plana de Nuevo.
- Haga esto 6 a 7 veces por día. También lo puede hacer cuando tenga los dolores de parto.



EJERCICIOS DE KEGEL

Antes del cuarto mes:

- Acuéstese de espalda. Póngase una almohada debajo de su cabeza y cuello.
- Deje que sus brazos descansen a sus lados.
- Doble las rodillas. Ponga los pies a una distancia de 12 pulgadas. Mantenga las plantas de los pies sobre el piso.
- Apriétese fuerte el músculo alrededor de la vagina y ano. Manténgase estos músculos apretados de 5-10 minutos. Puede encontrar este músculo cuando orina. Deténgase un segundo cuando orine. Estos son los músculos que quiere apretar y relajar.

- Lentamente deje que sus músculos se relajen.

Después del cuarto mes:

- Párese o siéntese para hacer los Kegels.
- Haga 25 Kegels seguidos, de 5 a 6 veces por día.
- No se acueste de espalda. La matriz esta creciendo y puede poner mucho peso en las venas y arterias de la espalda. Usted y su bebe tal vez no reciban bastante oxígeno si se acuesta de espalda.

INCLINACION DE LA PELVIS

Antes del cuarto mes:

- Acuéstese de espalda en el piso.
- Ponga presión en la parte baja de su espalda sobre el piso mientras exhala.
- Relájese su espina dorsal mientras respira profundo.
- Repita esto de 6 a 7 veces.

Después del cuarto mes:

- Párese contra la pared
- Presione la espalda contra la pared
- No se acueste de espalda. La matriz esta creciendo y puede poner mucho peso en las venas y arterias de la espalda.



Based on "Steps to Take". Used with the permission of the California Health Services Department

El embarazo: cómo planificar su programa de ejercicio

Si adopta una rutina de ejercicios mientras está embarazada, se sentirá mejor tanto de ánimo como físicamente. El ejercicio tonifica y fortalece los músculos, y además ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno que usted y su bebé reciben.

El ejercicio ideal para usted

Lo mejor para usted y su bebé es que su cuerpo esté en buena forma física. Camine, nade o monte en bicicleta estacionaria. Haga siempre ejercicios de precalentamiento y enfriamiento, y beba suficiente líquido. Consulte con su proveedor de atención médica sobre los ejercicios que más le convienen, abordando los siguientes temas:



- Si ya hace ejercicios, averigüe cómo debe adaptar su rutina mientras esté embarazada.
- Pregunte si cerca de su casa hay clases de ejercicios prenatales, como la gimnasia aeróbica acuática. Averigüe cuáles videos de ejercicios prenatales son la mejor elección.
- Si no hacía ejercicios antes de quedar embarazada, averigüe cuál es la mejor manera de comenzar. Éste no es el momento apropiado para que usted comience una nueva rutina de ejercicios por su cuenta.
- Pregunte si debe evitar algún tipo de ejercicio; ciertas actividades, como la equitación, el submarinismo, el esquí, el patinaje y los deportes de contacto, pueden ser peligrosas.

Consejos para mantenerse activa

- Mantenga su rutina; pero si se cansa, disminuya la intensidad del ejercicio.
- Base sus sesiones de ejercicio en cómo se siente y no en su pulso cardíaco. Durante el embarazo, el pulso cardíaco no es una buena medida del esfuerzo.
- Evite hacer ejercicios de espalda a partir de la semana 16.

Siga caminando

Sin importar qué ejercicio haga, trate de salir a caminar siempre que pueda.

- Si trabaja todo el día, salga a caminar al mediodía por un parque con una amiga.
- Cuando salga de compras, estacione lejos de la entrada para caminar un poco más.
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

El Programa de Detección Prenatal de California (AFP)

Este programa incluye tres exámenes:

1. Una prueba de sangre entre las semanas 10 y 13 con dos días (2 ½ y 3 ½ semanas) del embarazo.
2. Una translucencia del cuello fetal (NT) y medidas por ultrasonido entre las 11 semanas dos días y las 14 semanas dos días.
3. Una prueba de sangre entre las 15 y 20 semanas de embarazo.

Los resultados de estos tres exámenes, junto con su edad, peso e historial médico, son usados para calcular la posibilidad de que su bebé pueda tener una deformidad del cerebro o la columna vertebral o deformidades genéticas como un ejemplo “Síndrome de Down”

Estas deformidades son muy raras. Si se calcula que su hijo(a) tiene una posibilidad de tener algunas de estas deformidades, el programa la contactará para hacer mas pruebas. Una de esas pruebas es la CVS y un ultrasonido mas detallado y posiblemente un chequeo del fluido amniótico alrededor del bebé.

Usualmente, después de estos exámenes, se le notificara a las madres que su bebé está bien. Así que trate de no preocuparse mucho si se le pide que haga uno de los tres exámenes adicionales.

La translucencia del cuello fetal examina únicamente el cuello y el largo del bebe. No se realiza en nuestros centros de salud. Probablemente tenga que ir a Oakland, Fremont, o San Ramón para hacérselo. La translucencia solo aumenta un 15% la precisión de que el bebé tenga posibilidad de deformidades genéticas del cerebro o la columna. Esta prueba no examina otros tipos de problemas. Le ofreceremos otro ultrasonido en uno de nuestros centros de salud después de las 18 semanas de embarazo (4 ½ meses) para hacer un chequeo completo y probablemente dejarle saber, si usted lo desea, si va a tener un varón o una niña.

El programa le envía los resultados del ultrasonido, únicamente si usted se hace la segunda prueba de sangre o cualquier combinación de los tres. No le envía resultados si solo realiza la primera prueba de sangre.

TEMAS DE HOY

GRUPO # 3

- **Auto evaluación**
- **Ejercicio (relajamiento)**
- **Los beneficios de amamantar**
- **Desarrollo del feto**
- **Adicciones**
- **Sexualidad**
- **Cuidado dental**
- **¿Que es la diabetes gestacional?**

Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo.

Pensando en amamantar

Tengo experiencia amamantando a un bebé: Si No

Mi pareja o familia quiere que amamantate a mi bebé: Si No

Conozco a mujeres que tienen experiencia amamantando a un bebé: Si No

Trace un círculo en las razones por las que tal vez elija amamantar:

Bebé mas sano

Mi familia cree que debería hacerlo

Bebé mas contento

Menos alergias para el bebé

Mayor conexión entre la madre y el bebé

Más práctico

Puede ayudarme a perder peso

Bebé más inteligente

Ahorro dinero

Otra _____

Trace un círculo en las razones por las que tal vez le sea difícil amamantar:

Tengo planeado volver al trabajo o escuela

Mi bebé estará mimado

Mi familia o pareja no quiere que lo haga

No sé como amamantar a un bebé

No creo que tenga suficiente leche

Mis pechos se volverán flácidos

Quiero fumar o tomar alcohol

Me dolerá

Toma medicamentos

Me dará vergüenza

Otra _____



Based on materials from Centering Healthcare Institute

Los Beneficios de dar el Pecho

La leche materna es única en su género para los infantes



- Los bebés nacen para ser amamantados.
- La leche materna es fácil de digerir y contiene más de 200 componentes que los bebés necesitan durante sus primeros meses de vida.
- Hay factores en la leche materna que protegen a los bebés de una gran variedad de enfermedades.
- Los niños que han sido amamantados tienen menor riesgo de ser sobrepeso u obesos aún cuando sean adultos.
- Los estudios demuestran que los niños que han sido amamantados son más inteligentes.

El dar el pecho salva las vidas

- La falta de leche materna es un factor de riesgo para el síndrome de muerte infantil (SIDS)
- La leche materna protege a los bebés prematuros contra las enfermedades gastro-intestinales que pueden poner en riesgo sus vidas.
- Los bebés amamantados tienen menor riesgo de morir antes de cumplir su primer año.

Los niños que fueron alimentados con leche materna son más saludables.

- Los bebés que recibieron leche de fórmula están a dos veces más riesgo de sufrir de infecciones de los oídos durante su primer año de vida que aquellos que recibieron leche materna exclusivamente durante por lo menos 4 meses.
- Dar el pecho a los bebés reduce la frecuencia y la severidad de un gran número de infecciones bacteriales, incluyendo la pulmonía y la meningitis.
- La leche materna protege a los bebés de una variedad de enfermedades, como la diarrea y el botulismo infantil.
- Los bebés que reciben leche materna tienen menor riesgo de alergias, asma y eczema.
- Hay evidencia que la lactancia exclusiva durante por lo menos dos meses de vida protege al bebé susceptible a la diabetes Tipo I - la que requiere el tratamiento con insulina (DDM).
- El darle el pecho al bebé puede reducir el riesgo de enfermedades inflamatorias del intestino, esclerosis múltiple, artritis reumatoidea y linfoma durante la infancia.



Dar el pecho ayuda a las madres a recuperarse del parto.

- El amamantar ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal y reduce la cantidad de sangre perdida después del parto.
- Las madres que dan el pecho durante por lo menos 3 meses pueden perder más peso que las madres que no dan el pecho.
- Las madres que dan el pecho normalmente tienen una demora en su menstruación de 20 a 30 semanas más que las madres que no dan pecho.



Dar el pecho mantiene más saludables a las mujeres durante toda su vida

- Dar el pecho exclusivamente durante los primeros seis meses puede reducir el riesgo del embarazo entre mujeres que no utilizan un método anticonceptivo. (Método de la Lactancia y la Amenorrhea - MEA)
- Dar el pecho reduce el riesgo de contraer cáncer de los senos y los ovarios.
- Dar el pecho puede reducir el riesgo de sufrir de la osteoporosis.

Dar el pecho es económico

- El costo de fórmula infantil ha aumentado el 150 por ciento desde 1980.
- Dar el pecho reduce el costo de gastos médicos.



Dar el pecho es más sano para el medio ambiente



- Diferente a la fórmula, dar el pecho no requiere de combustibles fósiles para su producción o preparación.
- Dar el pecho no produce la contaminación que se crea al producir los plásticos para botellas y latas de metal que contienen la fórmula infantil.
- Dar el pecho reduce la carga en nuestros basureros y medio ambiente, ya que no requiere de tirar latas vacías.

WIC puede ayudarla con la lactancia. Averigüe si cualifica

WIC les ofrece servicios a las mujeres que están en cinta, las mamás que dan pecho, mamás recientes y los niños menores de 5 años.



Contra Costa County Health Services
Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños
Llame sin costo al:
1-888-WIC WORKS

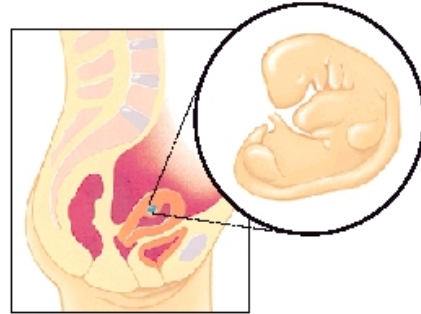


Los cambios en el primer trimestre

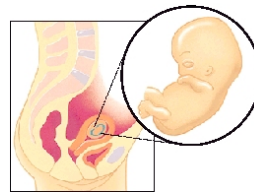
El primer trimestre del embarazo es una etapa de rápido desarrollo para su bebé. Ya que el bebé está creciendo a un ritmo tan acelerado, es importante que usted adopte cuanto antes un estilo de vida sano. Para finales del primer trimestre, el bebé ha desarrollado todos sus órganos principales y pesa poco más que una onza.

Mes 1 (Semanas 1–4)

Comienzan a formarse la **placenta** (el órgano que alimenta al bebé), el corazón y los pulmones. Para finales del primer mes, el bebé mide cerca de $\frac{1}{4}$ de pulgada de largo.



Tamaño real del bebé: $\frac{1}{4}$ de pulgada



Tamaño real del bebé: 1 pulgada

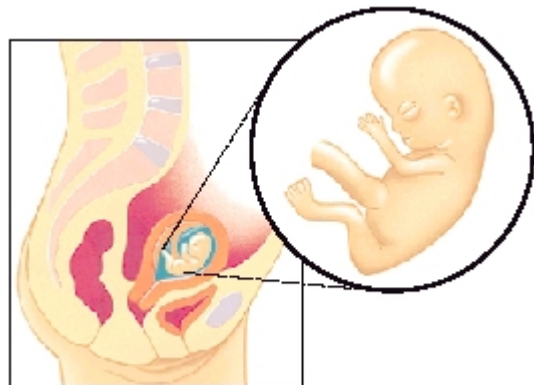
Mes 2 (Semanas 5–8)

Se forman todos los órganos principales del bebé; aparecen la cara, los dedos de las manos y los pies, las orejas y los ojos. Para finales de mes, el bebé mide cerca de una pulgada de largo.

Mes 3 (Semanas 9–12)

El bebé puede abrir y cerrar los puños y la boca. Comienzan a formarse los órganos sexuales. Para finales del primer trimestre, el bebé mide cerca de 4 pulgadas de largo.

© 2000-2009 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.



Tamaño real del bebé: 4 pulgadas

Los cambios en el segundo trimestre

Cada día que pasa, usted y su bebé van cambiando y creciendo juntos. He aquí un breve resumen de lo que les está ocurriendo a los dos.

Los cambios de su cuerpo

Aunque usted no lo note, su cuerpo se está adaptando para satisfacer las necesidades de crecimiento del bebé. Los cambios de su cuerpo podrían afectar también su estado de ánimo.

Su cuerpo

Su útero se expande a medida que crece el bebé. Con el pasar de las semanas, usted sentirá más presión en la vejiga, el estómago y otros órganos; también podría cambiarle el color de la piel en la frente, la nariz o las mejillas.

Su estado de ánimo

El segundo trimestre suele ser más llevadero que el primero; aun así, prepárese para experimentar cambios en su estado de ánimo. Estas fluctuaciones son una parte normal del embarazo, y se deben al aumento en los niveles de las **hormonas** (sustancias químicas que afectan el funcionamiento de los órganos) que su cuerpo elabora.

El desarrollo de su bebé



Mes 4

Se pueden escuchar los latidos del bebé mediante un **Doppler** (dispositivo de mano para efectuar pruebas de ultrasonido). El bebé ya tiene pestañas, uñas y pelo.



Mes 5

Podría sentir cómo se mueve su bebé. Después de una etapa de crecimiento acelerado, el bebé mide casi 10 pulgadas.



Mes 6

Se han formado las huellas dactilares del bebé, que ahora pesa cerca de 2 libras y mide unas 12 pulgadas de largo.

© 2000-2009 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

Los cambios en el tercer trimestre





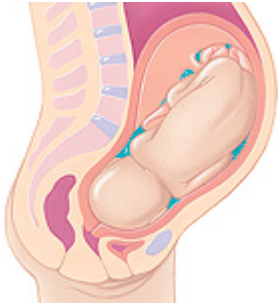
Su cuerpo cambia constantemente para adaptarse al crecimiento del bebé. También podría ver indicios de que su cuerpo se está preparando para el parto. Tenga paciencia; en unas cuantas semanas más nacerá su bebé.

Los cambios de su cuerpo

Su cuerpo se está preparando para el nacimiento de su bebé. A continuación se citan varios de los cambios más comunes; si tiene otras preguntas o preocupaciones, consulte con su proveedor de atención médica.

- Usted aumentará aún más de peso por los líquidos, la sangre adicional y los depósitos de grasa.
- Sus senos aumentan de volumen en preparación para alimentar al bebé; tal vez se le pongan más sensibles. También podría salirle un ligero líquido amarillento de los pezones.
- Es posible que le aumente la cantidad de flujo vaginal; esto es normal.
- Podría cambiarle el color de la piel de la frente, las mejillas o la nariz. La mayoría de estos cambios desaparecerá una vez que usted dé a luz.

El desarrollo de su bebé

		
<p><u>Mes 7</u></p> <p>Su bebé mide unas 14 pulgadas de largo. Si nace prematuramente (demasiado pronto), es probable que el bebé sobreviva con atención médica especial.</p>	<p><u>Mes 8</u></p> <p>Su bebé está desarrollando grasa corporal; aunque da fuertes patadas, su gran tamaño le impide moverse demasiado.</p>	<p><u>Mes 9</u></p> <p>Su bebé pesa casi 7 libras y mide entre 18 y 20 pulgadas. En otras palabras, puede nacer en cualquier momento...</p>

© 2000-2009 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

Puede dejar de fumar

El tabaco puede dañar a su bebé antes de que nazca.

- Su bebé puede nacer antes de tiempo o nacer muy pequeño.
- Su bebé puede tener problemas después.

Pero usted puede dejar de fumar. Hable con su médico para que le diga qué puede hacer. No use el chicle (goma de mascar) o los parches de nicotina.

Para ayudarle a dejar de fumar:

- Escriba la fecha en que va a dejar de fumar.
- Mantenga un diario de cuándo y por qué fuma.
- Tenga una lista de otras cosas que puede hacer en vez de fumar. Puede:
 - Salga a caminar.
 - Respirar profundamente.
 - Comer bocadillos nutritivos.

También puede ayudarse si:

- Escribe las razones por las cuales quiere dejar de fumar. Póngalas en un lugar donde las pueda ver seguido.
- Tómelo un día a la vez.
- Le pide a un miembro de la familia o amiga que deje de fumar con usted.
- Piense cómo va a gastar el dinero que ahorre.
- Recuerde que si deja de fumar o menora lo que fumar, usted y su bebé serán personas más saludables.

**¿Necesita más información?
Llame al 1-800 7-662-8887.**

**Llame a éste número para
clases en su área:**

Razones de quiero dejar de fumar:

Para que mi bebé crezca sano.

Porque es carísimo.

Para que mi apartamento huela mejor.

Para que no tenga que salir a comprar cigarrillos con un bebé tan chiquito.





Cuando Quiere Dejar de Usar Drogas y Alcohol

- ☐ Tire todas las cosas con alcohol, y las drogas de su casa.
- ☐ Tire todos los aparatos que usa para las drogas.
- ☐ Dígale a las personas con quienes vive que no pueden tener ni drogas, ni alcohol, ni cosas parecidas, en la casa.
- ☐ Dígale a sus compañeros de casa, familia, y padre de su bebé, que no se le acerquen a menos que estén sobrios de drogas y alcohol.
- ☐ Si no puede controlar su medio ambiente, vaya a vivir a otra parte.
- ☐ Evite a las personas, lugares, cosas, y pensamientos que usted asocia con las drogas.
- ☐ Planee otras actividades para los momentos que pasaba usando drogas.
- ☐ Pida y use el número de teléfono de alguien que la comprenda.
- ☐ Use los servicios de programas como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, y otros.

¡Mantenga sanos sus dientes y boca!

¡Proteja también a su bebe!

Puede proteger su dentadura.

Tal vez le han contado que cada vez que esta embarazada se le tiene que caer un diente. Esto no es verdad. Pero es importante que:

- Cepille los dientes todos los días con pasta dental que tiene fluoruro.
- Use el hilo dental todos los días.

Consulte a un dentista de inmediato:

- Si tiene dolor de muela.
- Si le duele o le sangra la encía.
- Si se le quiebra un diente.
- Si tiene dolor o hinchazón en la boca.
- Si tiene algún otra emergencia dental.

Vaya a que le rellenen las caries antes de que nazca su bebe.

- Si no recibe tratamiento para sus caries, ¡su bebe también puede llegar a tener caries en los dientes!
- Hay gérmenes que causan estas caries. A través de la saliva en su boca, usted puede pasarle esos gérmenes a su bebe.
- A su bebe le pueden causar caries los gérmenes que usted tiene en la boca.

Para prevenir caries en los dientes de su bebe:

- Mantenga sus propios dientes sanos.
- No comparta ni la cuchara ni el tenedor con su bebe.
- No mastique o pruebe la comida de su bebe antes de dársela.
- No se ponga el chupón de su bebe en su propia boca para limpiarlo.

Su dentista tal vez tenga que tomarles radiografías:

No se preocupe. No es dañino que le tomen rayos X durante el embarazo. Asegúrese de hacer lo siguiente: Dígale a su dentista que esta embarazada y pídale que le pongan un delantal de plomo sobre el estomago.

Based on “Steps to Take”. Used with the permission of the California Health Services Department

LISTA DE DENTISTAS

Dr. Andres Abusleme
234 Civic Center
Richmond CA.
(510) 215-7944
Lunes – Viernes 8-6

**Brookside Community
Health Center**
**2023 Vale Rd,
Suite 111
San Pablo CA.
(510) 231-9814
Lunes – Viernes 10:00**

Dental Selectives
404 San Pablo
Towne Center
San Pablo CA.
(510) 9659000
Lunes, Martes, Jueves 9 - 6

Dr. Chester Low
265 16th St.
Richmond CA.
(510) 233-0651
Lunes – Viernes 8:30 – 5:00

Dr. David Kikfarjam
12732 San Pablo Ave.
Richmond CA.
(510) 233-3100
Martes 10 – 7
Jueves 8 – 5
Portugués y Español



La Sexualidad en el Embarazo

En un embarazo normal, las relaciones sexuales en general son seguras y no le causarán daño a usted o a su bebé. Si no ha tenido ninguna amenaza de aborto o parto prematuro, y no se ha roto su fuente, es posible que pueda seguir teniendo relaciones sexuales hasta la fecha del parto.

Cambios de la sexualidad

Es perfectamente normal que sus sentimientos sobre el sexo, y también los de su compañero, cambien durante el embarazo. Algunas personas sienten los mismos deseos sexuales de siempre, pero estos pueden cambiar durante el embarazo. Algunas sienten menos interés y lo gozan menos, mientras que otras lo sienten más y gozan más. Les puede ser más difícil, o más fácil llegar al orgasmo.

Sus deseos pueden ser diferentes que los de su compañero. Es importante comunicarse sobre sus sentimientos. Si Usted no quiere tener relaciones sexuales regulares, muchas parejas encuentran maneras de satisfacerse el uno al otro en otras formas. Muchas mujeres desean más afecto, intimidad y cariño durante el embarazo.

Distintas posiciones

Evite mucha presión sobre su vientre durante los últimos meses. Pruebe las siguientes posiciones:

- mujer arriba
- el hombre mirando la espalda de la mujer
- acostados lado a lado

Limitaciones

Debe evitar relaciones sexuales si tiene:

- amenaza de aborto
- trabajo de parto prematuro
- sangre vaginal
- infección
- ruptura de la bolsa de agua
- placenta previa

Es normal tener breves cólicos o sangrar un poco después de relaciones sexuales. Si no paran después de descansar, llame para consejo profesional.

Precauciones

Si tiene sexo oral, no sople aire en la vagina. Esto puede causar que se forme una burbuja de aire en el torrente sanguíneo, que puede ser peligroso.



¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo especial de diabetes que ocurre solamente durante el embarazo (gestación). Normalmente, durante la digestión los alimentos se convierten en azúcar (**glucosa**) que luego pasa a la circulación sanguínea. El cuerpo produce una sustancia denominada **insulina** que ayuda a las células a usar el azúcar presente en la sangre. Los cambios que se producen en el cuerpo durante el embarazo hacen que el nivel de azúcar en la sangre se eleve demasiado, lo que puede ser peligroso tanto para la mamá como para su bebé. Es posible tomar medidas para controlarse el azúcar en la sangre y disminuir estos riesgos.

El control de la diabetes gestacional

El control de la diabetes gestacional requiere que usted se controle el azúcar en la sangre durante el embarazo. Su equipo de atención médica la ayudará a elaborar un plan para lograrlo, que incluirá los siguientes aspectos:

- **Alimentarse bien.** Para esto, usted necesita tomar regularmente sus comidas y bocados, reducir su consumo de alimentos que contienen mucho azúcar y aumentar sólo la cantidad adecuada de peso. Su equipo de atención médica la ayudará a elaborar un plan de comidas que se adapte a sus necesidades.
- **Hacer ejercicio.** Cuando hace ejercicio, el cuerpo usa más azúcar de la sangre. Su proveedor de atención médica le puede recomendar el mejor tipo de ejercicio para usted y el mejor momento para hacerlo.
- **Medirse el nivel de azúcar en la sangre.** Lo más probable es que usted se haga exámenes de sangre en su casa dos o más veces al día para medirse el nivel de azúcar. Su proveedor de atención médica le enseñará a hacerse este examen y le explicará los valores en los que debe mantener su azúcar en la sangre. Además, es posible que le hagan exámenes de azúcar en la sangre en el laboratorio, aproximadamente cada semana.



Riesgos para el bebé

Si usted no se controla el azúcar en la sangre, es más probable que su bebé tenga los problemas siguientes:

- El bebé podría crecer demasiado. Si su nivel de azúcar en la sangre permanece demasiado elevado, su bebé podría tener un tamaño demasiado grande (macrosomía) como para atravesar la vagina sin lesionarse los brazos y los hombros. Los órganos del bebé podrían no estar completamente desarrollados antes del nacimiento. Si su nivel de azúcar en la sangre permanece demasiado elevado, el bebé podría aumentar de tamaño al punto tal de tener que nacer prematuramente. Es posible que los pulmones de un bebé prematuro no funcionen bien y el niño nazca con síndrome de dificultad respiratorio (SDR). También es posible que al bebé no le funcione bien el hígado, en cuyo caso podría nacer con ictericia y tener la piel amarilla.
- Es posible que el nivel de azúcar en la sangre del bebé sea bajo después del nacimiento. Si usted tiene un nivel de azúcar demasiado elevado, su bebé produce insulina adicional incluso apenas después de nacer. En ese caso, podría ser necesario tratarlo por baja de azúcar.
- El bebé podría nacer muerto. Esto es muy poco frecuente, pero su bebé podría morir antes del parto si usted tiene el nivel de azúcar elevado por demasiado tiempo.

Riesgos para usted

Si usted no se controla el azúcar en la sangre, es más probable que experimente los problemas siguientes:

- Quizás tenga la presión arterial alta (hipertensión). Tener un nivel elevado de azúcar en la sangre aumenta la probabilidad de hipertensión durante el embarazo (preeclampsia). Esto es peligroso para su salud y podría traer como consecuencia que su bebé nazca prematuramente.
- Quizás contraiga más infecciones. Tener un alto nivel de azúcar en la sangre aumenta la probabilidad de contraer infecciones de la vejiga, los riñones y la vagina.
- Quizás sienta molestias o dificultad respiratoria. Tener un alto nivel de azúcar en la sangre puede provocar la acumulación de líquido alrededor del bebé (polihidramnios). El abdomen de la madre se agranda y le presiona los pulmones. También puede adelantarse el trabajo de parto.
- Tal vez tenga un parto más difícil y tarde más en recuperarse. Si su nivel de azúcar en la sangre permanece demasiado elevado, es posible que su bebé crezca excesivamente. Ya que los bebés de gran tamaño pueden lesionar a sus madres durante el parto, es posible que usted tenga que hacerse una cesárea. Se trata de una operación en que se efectúa un corte (incisión) en el abdomen y el útero de la madre. Necesitar una cesárea es uno de los riesgos más comunes de la diabetes del embarazo.

•
Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

TEMAS DE HOY

GRUPO # 4

- **Auto evaluación**
- **Ejercicio (relajamiento)**
- **Relajación y Superar el Stress**
- **Señales del parto y parto prematuro**
- **Opciones de hospitales**

Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo.

Medidas De Relajación

Trace un círculo en las cosas que le gusta hacer. Ponga una estrella al lado de su actividad de relajación preferida.

Dormir

Leer

Hacer Ejercicio

Escuchar musica

Masaje

Toca musica

Silencio

Hablar con alguien

Gritar

Comer

Reír

Tener relaciones sexuales

Pensar

Comprar

Rezar

Escribir

Meditar

Caminar

Ir en auto

Hacer arte

Tomar una taza de té o café

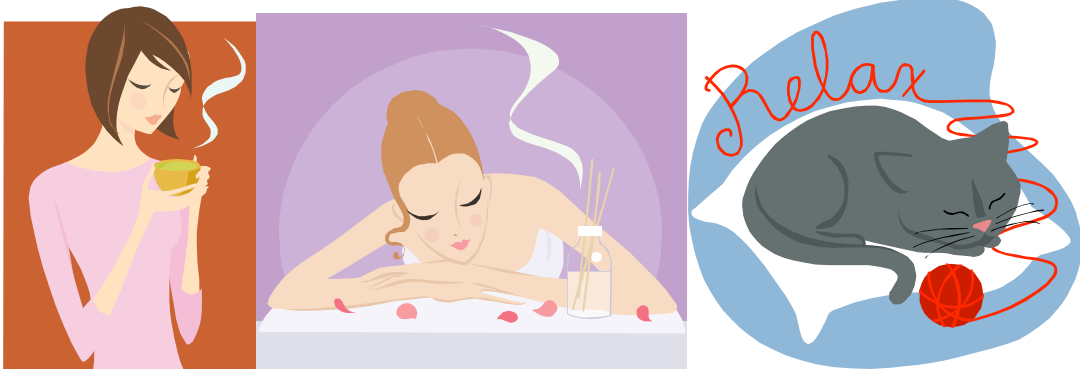
Viajar

Mirar televisión

Otro pasatiempo

Tomar un baño

Otro



Based on materials from Centering Healthcare Institute

ES TIEMPO DE IR AL HOSPITAL

Cuando sienta contracciones regulares, comience a tomar el tiempo y hágalo por lo menos media hora. Las contracciones son contadas desde el principio de una hasta el principio de la otra. Cuando son incómodas y de 3-4 minutos de diferencia (para el primer embarazo) y de 5-6 minutos de diferencia (para todos los demás embarazos), es tiempo de ir al hospital.

Si nota un color rosita en el fluido de sangre goteando de su vagina, llame a la enfermera de consejos al 1 800 495 8885 y explique sus síntomas o sensaciones. Alguien está disponible 24 horas al día para hablar con usted y contestar cualquier pregunta que tenga. La mayoría de embarazos son saludables, pero a veces cosas imprevistas suceden, por eso es bueno que esté alerta a señales de peligro.

Si algo de lo siguiente sucede, inmediatamente acuda al hospital:

- Sangrado de la vagina
- Hinchazón de cara, manos, dedos o pies (especialmente en la mañana)
- Visión borrosa o viendo manchas
- Dolor fuerte o continuo en el abdomen
- Fiebre o escalofríos
- Si el bebé deja de moverse, si nota disminución en movimientos, o si el bebé se mueve menos de diez veces en 12 horas.
- Sensación caliente cuando orina o disminución en la cantidad de orina.
- Erupciones o llagas inusuales.

Si nota escape o chorro de fluido de su vagina que parezca rosita o sanguinolento (esto es normal, indica que su bolsa de agua se ha reventado, que el parto pronto comenzará y que debe ser examinada)

Based on "Steps to Take". Used with the permission of the California Health Services Department

SEÑALES DEL PARTO PREMATURO

El parto prematuro significa que su bebe esta empezando a nacer muy temprano, antes de completar 37 semanas de embarazo. Los bebes prematuros pueden tener más problemas de salud o permanecer en el hospital por mas tiempo.

Aprender las señales del parto prematuro podrá ayudarla a evitar que su bebe nazca antes de tiempo. Algunas de las señales del parto prematuro son las siguientes:

- Contracciones que hacen que su barriga se endurezca mucho cada 10 minutos o con mas frecuencia.
- Cambio en el dolor de su flujo vaginal, o sangrado de la vagina.
- La sensación de que su bebe esta empujando hacia abajo. A esto se le llama presión pélvica.
- Dolor débil en la parte baja de la espalda.
- Cólicos como si tuviera la regla o el período.
- Dolor de barriga con o sin diarrea.

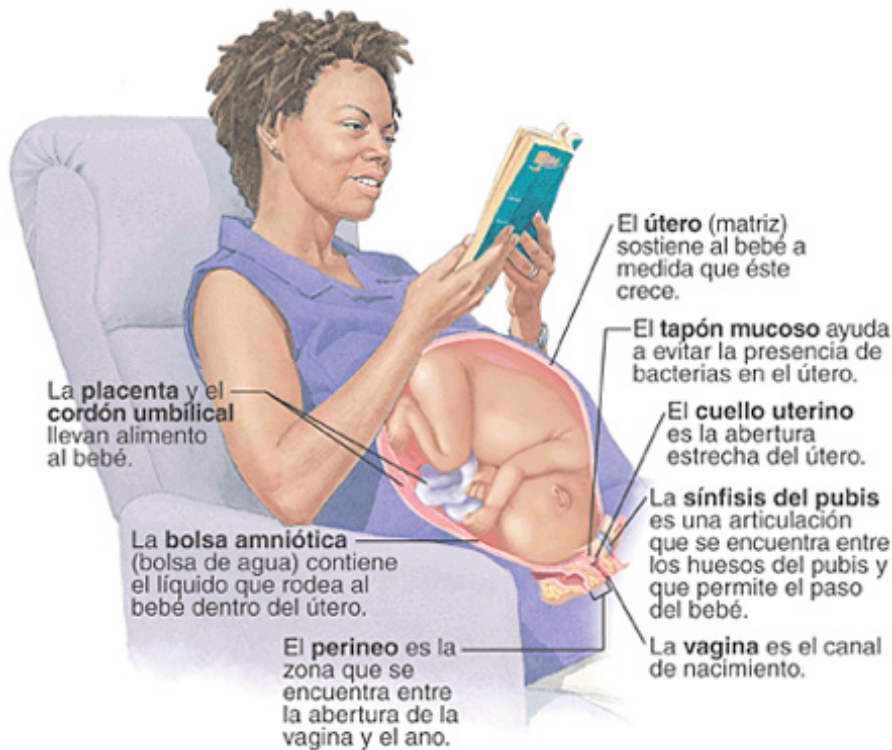
Sepa que hacer:

Llame a su profesional si usted piensa que esta en trabajo de parto prematuro. Llame aunque solo tenga una de las señales.

Based on "Steps to Take". Used with the permission of the California Health Services Department

El parto y el nacimiento del bebé: Su cuerpo se prepara

El **parto** consiste en una serie de contracciones del útero que hacen que el cuello uterino se **dilate** (se abra) y se **suavice** (se adelgaza) para el nacimiento del bebé. Su fecha estimada de parto le servirá de guía para determinar aproximadamente cuándo comenzará el parto; sin embargo, a menudo los bebés llegan días o semanas antes o después de la fecha estimada de parto. Esto no quiere decir que el parto deba tomarla por sorpresa. Durante las últimas semanas del embarazo, es posible que usted o su proveedor de atención médica observe cambios que indiquen que se acerca la hora del parto.



Cambios corporales

Algunos cambios físicos suelen indicar que su bebé está por nacer, a saber:

- Su flujo vaginal puede aumentar y hacerse más espeso. Es posible que observe un flujo de color rosado o turbio llamado secreción sanguinolenta.
- Es posible que el tapón mucoso se expulse a lo largo de varias semanas o todo a la vez. Sin embargo, la expulsión del tapón mucoso no significa que el parto vaya a comenzar de inmediato.
- Es posible que sienta contracciones de Braxton Hicks (parto falso) Estas contracciones irregulares comienzan a ablandar y adelgazar el cuello uterino. Muchas mujeres confunden estas contracciones con el parto verdadero.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

El comienzo del trabajo de parto

El comienzo del trabajo de parto es el inicio del alumbramiento. Empezará a sentir **contracciones** fuertes. Es decir, los músculos del útero se tensarán para ayudar a empujar al bebé hacia afuera durante el parto.



Sí: Es probable que haya empezado el trabajo de parto sí:

- Las contracciones son cada vez más fuertes y no más débiles. Tal vez las sienta en todo el útero.
- Las contracciones son regulares (las siente más o menos cada 5 minutos), y son cada vez más dolorosas.
- Le sale un líquido rosado o sanguinolento de la vagina.
- Se le rompe la fuente. Puede ser una pérdida repentina y abundante, o lenta y constante de un líquido claro de la vagina.

No: Probablemente no sea el trabajo de parto sí:

- Las contracciones no son regulares ni fuertes.
- Siente las contracciones sólo en la parte baja del útero.
- Las contracciones desaparecen cuando camina o cambia de posición.
- Las contracciones desaparecen después de tomar líquidos.

Cuándo llamar al hospital de

NOTA: las contracciones se miden de dos maneras:

Llame **inmediatamente** al hospital o a la clínica si nota algo de lo siguiente:

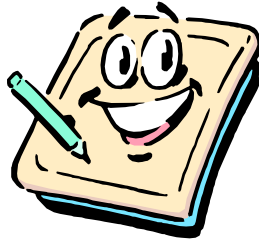
- Pierde líquido de la vagina, con o sin contracciones.
- Sangrado abundante como para necesitar una toalla sanitaria.
- No siente que el bebé se mueve tanto como antes.

- **La duración de cada contracción** desde que empieza hasta termina.

TEMAS DE HOY

GRUPO # 5

- Auto evaluación
- Ejercicio (relajamiento)
- Técnicas de relajamiento antes y durante el parto
- Medicamentos disponibles durante el parto
- Motivos para hacer una cesárea y VBAC
- Plan de Nacimiento
- Consejos para la persona que te va a ayudar durante el parto
- Registro en el hospital / Completando el expediente de mano



Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo.

Medidas Para Mayor Comodidad Durante El Parto

Ponga una marca al lado de las medidas que ha planeado usar para facilitarle el parto.

Movimiento

- ☐ Caminar
- ☐ Balancearse
- ☐ Cambiar Posiciones

Tacto

- ☐ Masaje
- ☐ Caricias/masaje en la barriga
- ☐ Presión lumbar



Calor / Agua caliente

- ☐ Ducha
- ☐ Baño
- ☐ Toallas calientes



Música / video

- ☐ Cintas y CD
- ☐ Audífonos
- ☐ Mirar televisión

Relajación / Espiritual

- ☐ Métodos de respiración
- ☐ Imaginación / visualizar un lugar relajante
- ☐ Auto hipnosis
- ☐ Meditar
- ☐ Rezar

Medicamentos

- ☐ Relajantes
- ☐ Narcóticos
- ☐ Anestesia epidural

Otros:

Based on materials from Centering Healthcare Institute

Auto Evaluación: Si tuviera que expresar sus sentimientos en un dibujo, como dibujaría el trabajo de parto o el momento de dar a

TECNICAS DE RELAJAMIENTO DURANTE EL PARTO

La relajación es el arte de poder soltarse y dejar que los músculos se relajen a voluntad. La relajación es esencial durante el parto. Le ayuda a guardar energía y a despejar la mente para que así, usted pueda concentrarse en el parto con técnicas de respiración, posición, y relajamiento.

Relajación Activa

Este método se hace contrayendo y después relajando grupos de músculos de manera individual. A la persona le ayuda el estar consciente de los diferentes grupos musculares y de la sensación que se produce al relajarlos y contraerlos.

Relajación Fisiológica

Este tipo de relajación consiste en aplicar presión o hacer masajes en algunos músculos específicos. Algunas de las técnicas que se usan es hacer masajes con movimientos circulares, usando presión suave o fuerte, etc. Esta técnica puede ser aplicada usando colonia caliente o fría como así mismo talco.

Visualización

El uso de imágenes mentales puede ser utilizado para ayudarlo a relajarse. Mucha gente tiene imágenes en su mente de lugares que han visitado, como por ejemplo; playas, jardines, cascadas de agua. Para intensificar el uso de esta

técnica incorpore todos sus sentidos como: visión, audición, tacto, y olfato.

Sugerencias Para Respirar

Respire hacia la luz, respire dentro del dolor, respire para que se le abra el cérvix, respire hacia adentro y después el dolor hacia afuera a través de su boca.

Contracción

Cuando empiece la contracción, imagínese las olas del mar o un péndulo moviéndose de adelante hacia atrás.

Relajación de los músculos de la Pelvis

Imagínese que los músculos de la pelvis se van abriendo, relajando haciéndose más suave a medida que el bebé se mueve hacia la pelvis.

Dilatación Cervical y Empujando

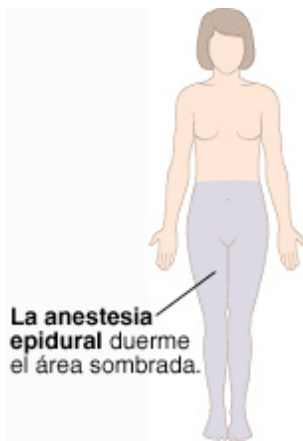
Imagínese a la pelvis deshaciéndose, como un círculo haciéndose más amplio, o una flor cuyos pétalos se abren lentamente. Cuando usted necesite empujar, mire hacia el techo en su dirección a la luz e imagínese el color del pelo de su bebé.

Tenga una actitud positiva con respecto al parto. Hablando suavemente, afirmado y creando un ambiente de tranquilidad a través del uso de luz, de la música y rodeada de gente que la apoya y la quiere le ayudara a relajarse durante el parto.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

Opciones de anestesia para el parto

Le podrán dar **anestésicos** para insensibilizar sólo una parte del cuerpo o para que duerma durante el parto. Estos medicamentos son administrados por especialistas capacitados. Siempre que sea posible, se usará anestesia local para que usted pueda permanecer despierta durante el nacimiento de su bebé. El tipo de anestesia local que recibirá puede depender de las normas del hospital.



Anestesia local

Los anestésicos locales pueden usarse para insensibilizar la parte inferior de cuerpo durante un parto vaginal o por cesárea. Estos anestésicos no llegan al bebé (o llegan en cantidades muy pequeñas) ya que no circulan en la sangre.

- La **anestesia epidural** suele administrarse con la paciente sentada o de costado. Se coloca una aguja conectada a una sonda (**catéter**) en la parte inferior de la espalda. A continuación se quita la aguja y se suministra el anestésico a través del catéter. A veces se conecta una bomba al catéter. La

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

- Bomba le da un nivel constante de anestésico durante todo el parto. Puesto que los anestésicos epidurales sólo afectan parcialmente el control muscular, usted podrá hacer fuerza durante un parto vaginal.
- La **anestesia espinal** (también llamada epidural) suele administrarse en una sola dosis de efecto rápido justo antes de dar a luz, con la paciente sentada o acostada. Este tipo de anestesia puede afectar el control muscular y la habilidad para empujar.



Anestesia general

La anestesia general suele darse cuando es necesario hacer una cesárea rápidamente. Este tipo de anestesia puede administrarse mediante inyección, inhalación de gas o una combinación de ambos métodos. La anestesia general le permite dormir sin sentir dolor durante la operación. Frecuentemente, el nacimiento tiene lugar antes de que la anestesia llegue al bebé.

Motivos para hacer una cesárea

Aunque es posible planificar una cesárea, en la mayoría de los casos este tipo de parto no es lo esperado. Es posible que haga falta hacer una cesárea cuando existen preocupaciones sobre el bebé, la mamá, o el paso del niño por la vía del parto. A continuación se indican algunas de las razones por las cuales podrían hacerle una cesárea.



Mal ajuste

Posición equivocada

Más de un bebé

- **Un mal ajuste.** La cabeza del bebé está en una mala posición o es demasiado grande
- **El bebé está sufriendo.** El bebé da indicios de que quizás no pueda mantenerse sano a lo largo de las tensiones del parto.
- **Falta de avance del parto.** El cuello uterino no se adelgaza ni se dilata lo suficiente.
- **Una mala posición.** El bebé se presenta de nalgas, descendiendo primero por los pies o los glúteos, o está acostado de lado en la pelvis.
- **Más de un bebé.** Cuando hay dos o más bebés, probablemente uno de ellos se encuentre en una posición equivocada.
- **Problemas con la placenta.** En algunos casos, la placenta (órgano que alimenta al bebé) se encuentra entre la cabeza del bebé y la vía del parto.
- **Problemas de salud de la mamá.** Los problemas médicos existentes o que surgen durante el embarazo, como la diabetes, enfermedad renal, alta presión arterial y fibromas en el útero, pueden aumentar los riesgos del parto vaginal.
- **Un bebé con necesidades particulares.** Un problema de salud o defecto de nacimiento del bebé pueden aumentar los riesgos del parto vaginal.
- **Una infección vaginal activa.** El herpes y otras infecciones podrían transmitirse al bebé mientras atraviesa la vía del parto.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

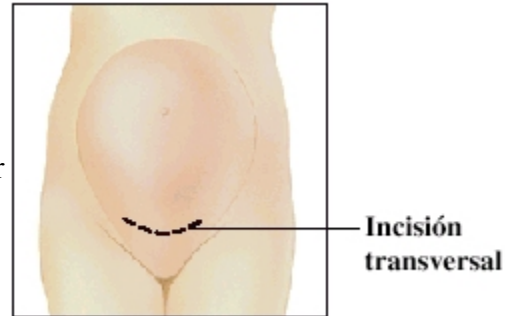
Parto vaginal después de cesárea

Usted ha tenido un parto por cesárea. Ahora tal vez se pregunte si puede intentar un parto vaginal con este bebé. Probablemente pueda. El parto vaginal después de cesárea (VBAC, por sus siglas en inglés) suele ser exitoso. Para obtener más información acerca del VBAC, lea esta hoja de salud.

¿Es adecuado para mí el VBAC?

El parto VBAC puede ser adecuado para usted si:

- La incisión uterina fue **transversal** (de lado a lado) en todos sus partos anteriores por cesárea. (Tenga en cuenta que la incisión en la piel puede ser distinta de la incisión en el útero.)
- No tiene problemas de salud que le impidan tener un parto vaginal.
- El feto se encuentra en posición normal (con la cabeza hacia abajo)



Para intentar un VBAC, la incisión uterina de las cesáreas previas debe haber sido transversal.

¿Cuáles son las ventajas?

En comparación con la cesárea, el parto vaginal después de cesárea (VBAC por sus iniciales en inglés) tiene ciertas ventajas. Por ejemplo:

- Menos tiempo en el hospital. Debido a que el parto vaginal no requiere cirugía, usted podrá regresar a casa más pronto.
- Recuperación más rápida. Con el parto vaginal no le harán una incisión abdominal, lo cual significa que se recuperará con mayor rapidez que después del parto anterior.
- Menos problemas de salud. El parto vaginal después de cesárea reduce las probabilidades de sangrado excesivo, infección y muerte.

¿Es seguro el parto vaginal después de cesárea?

Para las mujeres que intentan el parto vaginal después de haber tenido una cesárea, el riesgo de ruptura de la incisión puede ser un motivo de preocupación. Pero recuerde que la ruptura es muy poco probable. La incisión transversal en el útero suele curarse tan completamente que a menudo ni siquiera es posible encontrar la cicatriz.

Preparación para el parto vaginal después de cesárea

Al igual que ocurre con cualquier tipo de parto, las cosas irán mejor si está bien preparada. Asegúrese de que el hospital donde va a dar a luz tenga una política favorable hacia los partos vaginales después de cesárea. Asegúrese también de que la persona encargada de darle apoyo esté determinada a ayudarla.

- Colabore estrechamente con su equipo de atención médica. Ellos la apoyan a usted y apoyan también su decisión de optar por un parto vaginal después de cesárea. Harán todo lo que esté en su mano para favorecer un parto seguro y sano.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

Sepa lo que debe esperar

Si va a intentar un VBAC es probable que le digan que ingrese al hospital tan pronto comiencen los primeros síntomas de trabajo de parto. Una vez que ingrese al hospital, es posible que le hagan un análisis de sangre y un examen médico. Tal vez le pongan también una sonda intravenosa para administrarle líquidos o medicamentos. Durante el parto, usted y el bebé estarán bajo observación constante para asegurar su bienestar.

Colabore en el parto

La duración del parto y de la fase en la que debe hacer fuerza varía con cada nacimiento, pero hay ciertas cosas que usted puede hacer para colaborar con el proceso:

- Al principio, manténgase en movimiento. Camine tanto como pueda. Si tiene una contracción intensa, apóyese en la persona que esté con usted o en la pared o en una mesa.
- Cambie de posición cuando lo necesite. Agáchese, arrodílese o siéntese en una silla. Si le han dado anestesia y tiene las piernas dormidas, siéntese en la cama.
- Descanse acostándose de lado entre las contracciones.
- Haga fuerza sin miedo. La incisión uterina del parto anterior está completamente cicatrizada y es fuerte.



Para que sus esfuerzos sean más eficaces, respire y haga fuerza según le indique su proveedor de atención médica.

Birth Plan / *Plan de Nacimiento*

Nombre /

Name: _____



Marque todas sus preferencias del parto. Cuando esté en trabajo de parto, traiga este plan con usted al hospital para que los médicos y enfermeras lo revisen. Por favor, tome en cuenta que algunas circunstancias durante el parto pueden limitar las opciones que tendrá.

Check off all your preferences for childbirth. Bring this plan with you to the hospital when you are in labor so the doctors and nurses can review it. Please realize that some circumstances in labor may limit the choices you will have.

⑧ *Me gustaría estar fuera de la cama lo mas que pueda.*
I would like to be out of bed as much as possible.

⑧ *Preferiría que las membranas se rompieran de forma natural.*
I would prefer that the bag of water rupture naturally.

⑧ *Planeo usar métodos naturales para alivio de dolor durante mi parto (como respiración, visualización, o movimiento) Y pediré medicina si la necesito.*
I plan on using natural pain relief in labor (such as breathing, visualization, movement) and will ask for pain medication if I need it.

⑧ *Preferiría que me ofrecieran medicina para el dolor si ven que la necesito.*
I would like to be offered pain medication if you see I am uncomfortable.

⑧ *Me gustaría obtener una epidural lo mas pronto posible.*
I would like to have an epidural as soon as possible.

⑧ *Estoy considerando obtener una epidural o usar medicina para el dolor, pero decidiré durante mi parto.*

I am considering having an epidural or using pain medication, but will decide when I am in labor.

⑧ *Me gustaría la opción de sentarme, agacharme o acostarme de lado o sobre mis manos y rodillas cuando dé a luz.*

I would like the option to be sitting, squatting, lying on my side or hands and knees when I give birth.

⑧ *Me gustaría abrazar a mi bebe piel contra piel inmediatamente después de nacer.*

I would like to hold my baby skin to skin immediately after delivery.

⑧ *Me gustaría que: _____ cortara el cordón umbilical, si es posible.*

I would like to have _____ cut the cord, if possible.

⑧ *Planeo exclusivamente amamantar mientras esté en el hospital*

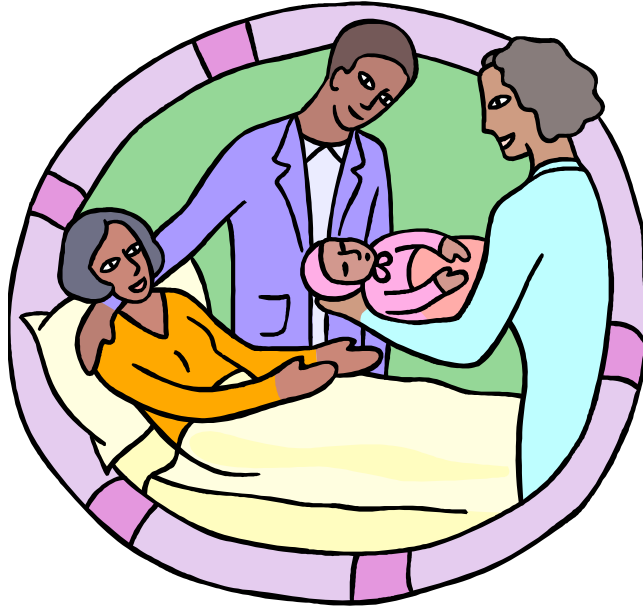
I plan to exclusively breastfeed my baby while in the hospital.

⑧ *Me gustaría platicar con un consejero de lactancia después del parto.*

I would like to meet with a breastfeeding counselor after delivery.

⑧ *Me gustaría que me preguntaran antes de darle agua, fórmula, agua azucarada o chupón a mi bebé.*

I would like to be consulted before my baby is given water, formula, sugar water, or a pacifier.



CONSEJOS PARA LA PERSONA QUE TE VA A AYUDAR DURANTE EL PARTO

- Infórmate previamente sobre que esperar
- Prepárate para esperar
- Sé flexible
- No te ofendas si te rechaza
- Trae algunas cosas para ti
- Haz preguntas
- Ayúdala a que obtenga lo que quiere
- Ayúdala a que se mantenga enfocada y relajada
- Aprende tus limitaciones
- Déjale saber que estás allí para ella

TEMAS DE HOY

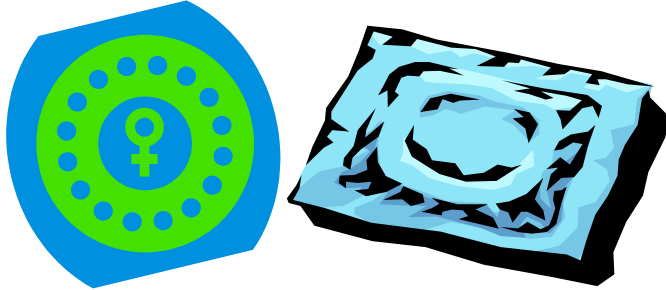
GRUPO # 6

- **Auto evaluación**
- **Ejercicio (relajamiento)**
- **Métodos anticonceptivos**
- **¿Que son las enfermedades de transmisión sexual?**

Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo.

¿Cómo Mantenerme Segura y Sana?

Es importante mantenerse segura y sana, mientras está embarazada y toda la vida.












Trace en círculo en la respuesta que más refleja su situación.




1. Mi pareja y yo podemos hablar sobre sexo.	Si	No	No estoy segura
2. Usamos condones como protección contra las enfermedades de transmisión sexual (como clamidia, gonorrea o verrugas).	Siempre	A Veces	Nunca
3. Estoy informada sobre las enfermedades de transmisión sexual y el VIH/SIDA.	Mucho	Poco	Nada
4. Puedo decir “no quiero” si no deseo tener relaciones sexuales.	Si	No	A Veces
5. He tenido miedo de mi pareja	A Veces	Nunca	
6. Mi pareja me grita	Mucho	A veces	Pocas veces
7. Si me siento asustada en casa tengo un lugar seguro donde ir.	Si	No	No estoy segura

Based on materials from Centering Healthcare Institute

Tus Opciones Para El Control Natal

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Posibles inconvenientes
Condón masculino hecho de látex 	85-98%	<p>Fácil conseguir en farmacias y supermercados</p> <p>Puede formar parte del juego erótico</p> <p>Puede ayudar en impedir la eyaculación precoz</p> <p>Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	<p>Hay que utilizar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales</p> <p>Debe de usar un condón de poliuretano si es alérgico al látex</p>	<p>Alergia al látex</p> <p>Pérdida de sensibilidad</p> <p>Puede perforarse o desprenderse</p>
Condón Femenino 	79-95%	<p>Fácil de conseguir en farmacias y supermercados</p> <p>Puede formar parte del juego erótico</p> <p>Buena opción para las personas con alergia al látex</p> <p>Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	<p>Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales</p>	<p>Puede ser un poco ruidoso</p> <p>Puede ser difícil de colocar</p> <p>Puede irritar la vagina o el pene</p> <p>Puede desprenderse durante la relación sexual</p>
Espermaticida gel, esponja, espuma, supositorio 	71-85%	<p>Fácil de conseguir en farmacias y supermercados</p> <p>Puede formar parte del juego erótico</p> <p>Viene en forma de crema, gel, espuma, supositorios</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	<p>Hay que añadir más espermaticida cada vez que tenga relaciones sexuales</p>	<p>Usando el espermaticida <i>nonoxynol-9</i> puede aumentar el riesgo de contraer el VIH</p> <p>Puede irritar la vagina o el pene</p> <p>El derame de la crema, el gel o la espuma puede ser un poco latosos o inconveniente</p>
Diafragma 	84-94%	<p>Puede durar varios años</p> <p>Es una opción muy económica</p> <p>Puede proteger contra ciertas enfermedades de transmisión sexual (NO PROTEGE CONTRA EL VIH)</p> <p>Se puede usar mientras esta amamantando</p>	<p>Hay que usarlo cada vez que tiene una relación sexual.</p> <p>Tiene que añadirle espermaticida</p> <p>El médico tiene que medirle para recetarle su diafragma y le enseñara como usarlo</p>	<p>Usando el espermaticida <i>nonoxynol-9</i> puede aumentar el riesgo de contraer el VIH</p> <p>No debería usarse si hay sangrado o infección vaginal</p> <p>Aumenta el riesgo de infección en la vejiga</p>

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Posibles inconvenientes
Implante Anticonceptivo (Implanon) 	más de 99%	Protección anticonceptiva de largo plazo (eficaz desde el primer día hasta 3 años) No hay que tomar pastillas diarias Se puede usar si esta amamantando Después de que se lo retiren la posibilidad de embarzarse es inmediata	Personal médico calificado debe insertarlo por debajo de la piel del brazo y también debe quitarlo.	Puede causar sangrado irregular (manchado, desaparece su regla, o puede causar una regla pesada) Después de usarlo durante un año, 1 de cada 3 usuarias deja de tener su regla No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
La píldora 	92-99%	Puede causar que su regla sea más regular y con menos dolor Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM) Puede ayudar con el acné Reduce el riesgo del cáncer en los ovarios La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de tomarlas	Tiene que tomarlas todos los días	Puede causar náusea, aumento de peso, dolor de cabeza. Estos efectos pueden controlarse o desaparecer por completo simplemente cambiando la receta de pastillas anticonceptivas Puede causar manchado irregular durante los primeros dos meses No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Pastillas Anticonceptivas que sólo contienen Progesterona 	92-99%	Se puede usar si esta amamantando Las posibilidades de embarazo son inmediatas una vez que deja de tomarlas	Tiene que tomarlas todos los días a la misma hora	Podría provocar manchado que dura por varios meses Puede causar depresión, cambios en el cabello y en la piel, cambio en el deseo sexual No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Parche (Ortho Evra) 	92-99%	Puede causar que su regla sea más regular y con menos dolor No hay que tomar pastillas diariamente La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo	Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por una semana.	Puede irritar la piel debajo del parche Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses de uso No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Anillo vaginal (Nuvaring) 	92-99%	Se lo puede colocar sin personal médico Privado No hay que combinarlo con espermaticida Puede causar que su regla sea más regular y con menos dolor No hay que tomar pastillas diariamente La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo	Se inserta un pequeño anillo en la vagina Mensualmente hay que insertar un anillo nuevo	Puede aumentar el flujo vaginal Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Posibles inconvenientes
Inyección (Depo-Provera) 	97-99%	Cada inyección dura 12 semanas Privado Ayuda a prevenir el cáncer en el tejido que cubre el interior del útero No hay que tomar pastillas diarias Se puede usar mientras esta amamantando	Tienen que inyectarse cada tres meses	Puede causar manchado, desaparece su regla, aumento de peso, depresión, cambios en el cabelludo y en la piel, cambio en el deseo sexual La posibilidad de embarazo podría retrasarse después de suspender su uso Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de haberlo dejado de usar No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
DIU Dispositivo intrauterino: <i>ParaGard, Mirena</i> 	99%	No hay que colocar nada antes de tener relaciones sexuales El <i>ParaGard</i> puede permanecer en su lugar durante 12 años, mientras que el <i>Mirena</i> puede permanecer en su lugar por 7 años No hay que tomar pastillas diarias El DIU con hormonas (<i>Mirena</i>) puede reducir los cólicos y el sangrado menstrual Se puede usar si esta amamantando La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que se retira el DIU	Debe insertarlo y quitarlo personal médico calificado	El <i>ParaGard</i> puede aumentar la intensidad de los cólicos menstruales así como reglas más pesadas El <i>Mirena</i> puede provocar reglas más ligeras y breves El DIU puede causar manchado entre periodos Durante su colocación se podría perforar la pared del útero, pero es rara la vez que esto sucede No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Anticonceptivo de emergencia (Plan B™, Next Choice™ y otros) 	59-89%	Puede reducir la posibilidad de embarazo si se toma dentro de los 5 días después de la relación sexual sin protección Puede ser utilizado por mujeres con problemas médicos Se puede usar si esta amamantando	Tomar tan pronto como se pueda después de la relación sexual sin protección Si el paquete contiene 2 pastillas, tomelas juntas.	Puede causar náusea A veces, la regla siguiente se adelanta o se atrasa unos días Puede causar manchado No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual

¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

Una enfermedad de transmisión sexual (ETS) es una enfermedad que se contagia durante las relaciones sexuales. (Las ETS también se llaman a veces infecciones de transmisión sexual.) Estas enfermedades se contraen al tener relaciones sexuales con una persona infectada. Todo tipo de relación sexual que implique la utilización del pene, la vagina, el ano o la boca puede transmitir estas enfermedades. Algunas ETS pueden transmitirse mediante los fluidos corporales como el semen, las secreciones vaginales y la sangre, mientras que otras se contagian por contacto con la piel afectada.

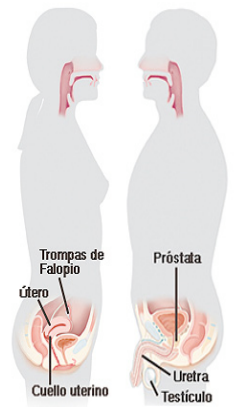
¿Quiénes corren riesgo de contraer una ETS?

Independientemente de que usted sea homosexual o heterosexual, hombre o mujer, joven o viejo, cualquier persona que tenga relaciones sexuales puede contraer una enfermedad de transmisión sexual. Este riesgo es mayor si usted:

- Tiene relaciones sexuales con más de una persona. O su pareja tiene relaciones sexuales con otras personas. Si su pareja está expuesta a las ETS, usted también lo está.
- Usted o su pareja han tenido relaciones sexuales con otras personas en el pasado.

Prevenga problemas en el futuro

Usted puede prevenir estos problemas practicando relaciones sexuales más seguras, haciéndose exámenes médicos regulares y obteniendo tratamiento lo antes posible (en caso de infección) Utilice siempre un condón de látex durante las relaciones sexuales. Hágase un examen médico si tiene riesgo de ETS y obtenga tratamiento lo antes posible si ha contraído una de estas enfermedades.



El examen médico

La única manera segura de saber si tiene una ETS es hacerse un examen médico. Si nota un cambio en algún aspecto de su cuerpo o en la manera como se siente, vaya al médico para que la examine.

Síntomas comunes

Manténgase alerta para detectar cualquier tipo de cambio en su cuerpo o en el de su pareja. Los síntomas pueden aparecer en (o cerca de) la vagina, el pene, el recto, la boca o la garganta. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- Secreción inusual
- Masas, bultos o erupciones cutáneas (salpullido)
- Lesiones que pueden ser dolorosas, producir picazón, o no producir ningún tipo de molestia
- Picazón en la piel
- Ardor al orinar
- Dolor en la zona pélvica, en el abdomen o en el recto

Copywrite by the StayWell Company, authorized only for use by Contra Costa County Health Services

TEMAS DE HOY

GRUPO # 7

- **Auto evaluación**
- **Ejercicio (relajamiento)**
- **Ciclo de violencia**
- **Asientos de bebe para el carro**
- **Pasos a seguir después de que su bebe nace**

Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo.

[illegible]

Evaluación de la Familia

Tome algún tiempo para terminar estas frases de la forma que quiera:

- Cuando era pequeña, a mi familia y a mí nos gustaba _____
- Mis padres se trataban con _____
- Mis padres me castigaban de esta forma _____
- El buen comportamiento se premiaba con _____
- _____ estaba a cargo de la familia.



- Cosas que deseo continuar haciendo con mi propia familia _____
- Cosas que deseo cambiar con mi propia familia _____

Based on materials from Centering Healthcare Institute

Dibuje el retrato de su familia. (Sea tan creativa como quiera. Represente a aquellos que viven y forman parte de su hogar en la forma que quiera. (Colores, imágenes, figuras abstractas, etc.)

Ciclo de Violencia

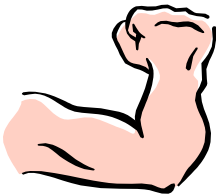
La mayoría de las personas que abusan a sus parejas actúan de acuerdo con un patrón que se llama “el ciclo de la violencia”. El ciclo consiste de Tres partes.

Primera Parte

Tensión



El hombre esta enojado y empieza a culparla. La tensión crece y discuten mucho. El hombre siente la necesidad de tener el poder y estar en control.



Segunda Parte

Violencia

La violencia puede consistir de una cachetada, empujón o golpe, o pueden ser horas de pegarle constantemente. A veces, usa armas o objetos para golpearla mas o para amenazarla. A veces, el hombre abusa sexualmente a la mujer.

Tercera Parte

La Calma



El hombre de mujeres abusadas y sus hijos tratan de parar al hombre de muchas formas. Casi siempre no importa lo que hagan, porque la mujer sigue siendo abusada. Si ya existe abuso en sus vidas, solo se va a empeorar con el embarazo. Si esta embarazada, necesita proteger a su bebe de la violencia.

Based on “Steps to Take”. Used with the permission of the California Health Services Department



DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT

202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218-722-2781
www.duluth-model.org

STAND!

Against Domestic Violence

Formerly: Battered Women's Alternatives

¿Le abusa su pareja?

- ¿Le llaman sobrenombres ofensivos, ó le culpan siempre que algo marcha mal?
 - ¿Tiene su pareja dos personalidades, una buena y una fea?
 - ¿Pone usted excusas por el mal comportamiento de su pareja?
- ¿Siente usted que siempre tiene que pedir permiso para poder hacer algo?
- ¿Le castiga su pareja por lo que considera mal comportamiento?"
 - ¿Es usted el objeto de chistes humillantes?
- ¿Se arma un escandalo si usted expresa una opinion diferente a la de su pareja?
- ¿Vive usted en constante temor de lo que su pareja pueda hacerle?

¡usted no está a solas!

**¡Línea telefónica gratis 24 horas al día para
ayudarle a solucionar sus crisis!**

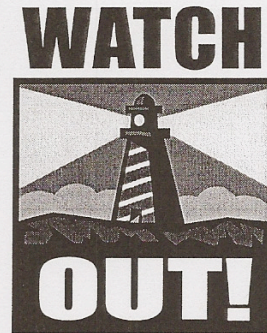
1-888-215-5555

SEÑALES DE PELIGRO

Advertencia

Pueda que no sea tu mejor pareja solo por que dicen:

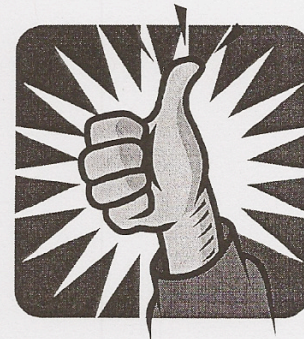
- Te necesito más que a nadie
- Me moriría sin ti
- No puedo vivir sin ti
- Te amo más que alguien más pudiera amarte
- Eres lo mejor
- Te dare todo lo que pidas
- Estamos hechos uno para el otro
- Mi destino está en tus manos
- Que te aman tanto que:
 - No quiero que hables con nadie más
 - Quiero que estés donde yo te pueda ver
 - No quiero que tengas que ir a trabajar
 - No quiero que te preocupe de eso



Proceda con Precaución

Pueda que sean una mejor partida si:

- Si la pasaste bien con el
- Se entendieron muy bien
- Tienes valor importantes en común
- Tienes conversaciones largas e interesantes
- Se rein juntos de las mismas cosas
- Se respetan y admiran uno al otro
- Estiman las ideas del uno al otro
- Te sientes muy propia en su presencia
- Te trata con bondad y afecto



Salga Corriendo - Aléjese

Aléjese de el lo más pronto posible si:

- Dicen cosas lastimosas especialmente si dicen que están bromeando
- Traicionan tu confianza
- No respeta acuerdos hechos
- Te miente
- Es adicto o abusa el alcohol o las drogas
- Tiene secretos o un pasado dudoso
- Pierde la cabeza cuando se enrabia
- Se mete en pelea de puñetes
- Te a golpeado o amenaza con golpearte
- Le ha golpeado a su pareja anterior
- Te ha abusado verbalmente
- Te quiere siempre decir que tienes que hacer



Para más información y ayuda, llame al:
1-888-215-5555 (24 horas al día, llamada gratis)

Barreras que Impiden dejar una relación de maltrato

1. Dependencia económica – “¿Quién nos sostendrá a mí y a los niños?”
2. Crianza – “Tener un padre loco es mejor que no tener padre”.
3. Presiones religiosas y familiares para mantener a la familia junta.
4. Seguridad – Miedo de estar sola y de no poder lidiar con los niños y la casa.
5. Lealtad – “Él está enfermo. Si él tuviera una pierna rota o cáncer, yo me quedaría con él; ésto no es diferente”.
6. Piedad / lástima – “Él está mucho peor que yo”.
7. Complejo de salvadora – “Si me quedo lo puedo ayudar a ponerse mejor”.
8. Miedo a que se suicide – “Él dice que se va a matar si yo lo dejo”.
9. Negación – “La verdad es que no es tan malo”.
10. Amor – “Yo lo quiero. Cuando él no abusa, es muy amoroso y se deja querer”.
11. Deber – “Yo dije que permanecería casada con él hasta que la muerte nos separe”.
12. Culpa – “Él dice que los problemas matrimoniales son la culpa de ella y que ella causó sus problemas. Ella le cree”.
13. Responsabilidad – Mucha gente siente que es la responsabilidad de la esposa el mantener unido emocionalmente el matrimonio y que la responsabilidad del marido es financiera. Ella se lo cree.
14. Pena, vergüenza, humillación – “No quiero que nadie sepa”.
15. Identidad – Muchas mujeres necesitan a un hombre para sentirse completas.
16. Optimismo – “Las cosas se pondrán mejor”.

17. Baja auto estima – “Debe ser mi culpa”. “Me lo debo merecer”. “Nunca encontraré a alguien mejor”. “Un poco de amor es mejor que nada de amor”.
18. Sobrevivencia – Él amenazó seguirla si alguna vez ella lo deja, o de matar a sus niños.
19. La desesperanza aprendida – Cuando la mujer es golpeada, la sensación de pasividad y parálisis que comienza, se refuerza por la respuesta de la familia, amigos, y de los profesionales supuestos a ayudar que ignoran o cuestionan si el problema ocurrió y / o culpan a la mujer.
20. “El Fenómeno Estocolmo” – Cuando secuestradores toman rehenes por un largo período de tiempo, los secuestrados empiezan a identificarse con sus captores. Este síndrome es manifestado por muchas mujeres golpeadas, las cuales son literalmente secuestradas por sus maridos / novios.
21. Cuando una persona vive en constante terror / estrés, su habilidad para resistir se desgasta. Ellas se confunden, se cansan y les falta la energía necesaria para hacer cambios.”

Quiénes son las Mujeres que Abandonan Situaciones de Maltrato?

1. Mujeres que han sido golpeadas previamente, y donde las golpizas eran frecuentes.
2. Mujeres que han sido golpeadas, y donde las golpizas eran severas.
3. Mujeres que no fueron abusadas de pequeñas y/o cuyas madres no fueron golpeadas.
4. Mujeres que tienen recursos (dinero, lugar donde quedarse, amigos, familia, apoyo.)
5. Mujeres que tienen poder (tarjetas de crédito, un trabajo.)
6. Mujeres sin niños.
7. Cuando los hombres empiezan a golpear a los niños.

Recuerde: abandonar no es siempre la alternativa más segura para algunas personas.

EFECTOS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN NIÑOS

1. **Perpetuación de la violencia de una generación a otra:** Los niños aprenden a repetir lo que ven a sus padres hacer. El 80% de los golpeadores crecieron en hogares donde la violencia era común y 50% de mujeres crecieron en situaciones similares. Las muchachas crecen con la expectativa de ser golpeadas, que eso que es normal. Los muchachos crecen creyendo que es aceptable abusar a su pareja. Los niños adoptan las técnicas de los adultos de cómo resolver problemas.
 - a. Un estudio demostró que 63% de jóvenes entre 11 y 20 años de edad que habían cometido homicidio, habían matado al que golpeaba de su madre.
 - b. En San Quentin, 100% de los presos fueron niños abusados y entre 80-90% de estos crecieron en hogares donde la violencia era cosa común.
2. **Modelos:** Los estudios demuestran que los muchachos en hogares violentos tienden a ser muy agresivos y actúan con cólera y violencia. Las adolescentes en estas familias tienden a interiorizar el dolor, que a menudo se manifiesta física y emocionalmente.
3. **Baja autoestima:** El tener una vida casera caótica en la cual sus padres se abusan físicamente uno al otro, es muy está dañino a la autoestima de un niño. La criatura puede tender a culparse así misma por los problemas. Es muy probable que el niño no reciba la ayuda emocional necesaria de los padres para asegurar el desarrollo sano de su personalidad. Los papás son imprevisibles y las madres a menudo se retraen emocionalmente a manera de protección personal.
4. **Abuso de niño:** Aproximadamente en la mitad de los casos, los niños son abusados físicamente además de la violencia doméstica. Sea que los golpeen o no, se considera que están siendo abusados emocionalmente.
5. **Responsabilidad excesiva:** Estos niños tienen que a menudo jugar el papel de “padre de familia” para con sus madres y padres, o ser responsables del cuidado de hermanos más pequeños. A menudo se les roba de una niñez normal. Procuran jugar papel del abusado.
6. **Vergüenza, aislamiento, y miedo de abandono:** Los niños en estas familias raramente pueden decir a alguien qué es lo que en realidad está sucediendo en casa. La vergüenza profunda los aísla de sus amigos. Están desconcertados y avergonzados. Además, a menudo es difícil traer a amigos a casa por el temor de lo qué puede suceder. Esto aumenta el aislamiento de la familia, que con más probabilidad, experimenta como unidad. Piensan que nadie más tiene un problema similar. Caen en un largo y profundo silencio.
7. **Inconsistencia, caos:** El golpeador es a menudo un carácter que cambia de un momento a otro. A veces bueno, amoroso y cariñoso, otras veces irracional, trastornado, y violento. Las madres pueden cambiar también según el tratamiento del golpeador. Los niños pueden ser de hecho ignorados por completo por los adultos o puede que se les de demasiada atención. Estos cambios impredecibles causan daño al desarrollo mental saludable del niño.
8. **Incesto:** Los lugares de refugio de mujeres abusadas por todo el país consideran que un número significativo de estas familias no solo experimentan violencia sino también hay muchos casos de incesto.
9. **Lealtades divididas:** Los niños pueden sentirse que tienen que “pretender” que todo anda bien en la familia. No saben si la divulgación de un incidente violento resultaría en algo positivo o si dividiría a familia, en tal caso el niño puede sentirse que es su culpa.



Effects of Domestic Violence on Children (Spanish)

Cómo escoger y usar un asiento de bebé para el auto

Lo que necesitas saber sobre los asientos de bebé para el auto

A menos que planees caminar a casa desde el hospital, necesitarás un asiento de bebé para el auto para llevarte a tu recién nacido a casa. Según la ley, en los 50 estados de los Estados Unidos, tu hijo de hasta 18 meses de edad debe estar sujeto adecuadamente en un asiento de bebé para auto, y la mayoría tienen leyes que requieren el uso de dichos asientos hasta que el niño tenga al menos 3 años de edad.

Si necesitas más razones para convencerte, considera estas aleccionadoras estadísticas: en el año 2000, 248.000 niños resultaron heridos en accidentes automovilísticos en los Estados Unidos y 1.668 niños murieron. La mayoría no estaban sujetos adecuadamente, lo que significa que el uso de asientos de seguridad para el auto pudo haber prevenido muchas de sus muertes. Así que el asiento de tu bebé para el auto es un artículo que debe comprar mucho antes de dar a luz.

¿Cómo escoger el asiento de tu bebé para el auto?

Todos los asientos de bebé para auto que están en el mercado actualmente cumplen con estrictas normas de seguridad del gobierno de los Estados Unidos para choques e incendios.

- **Puedes escoger tres tipos básicos de asientos de bebé para el auto:**
 - **Asientos sólo para bebés pequeños:** estos están orientados hacia atrás en la parte posterior del auto y tienen un límite de peso de 20 libras.
- **Asientos para bebés y niños de hasta 3 años convertibles:** estos funcionan tanto como asientos de bebé orientados hacia atrás como orientados hacia adelante. La mayoría de los nuevos están diseñados para bebés de hasta 30 o 35 lbs.
- **Asientos elevadores con agarre para el cinturón del auto (*booster seats*):** Estos asientos son para niños que tienen al menos 3 años de edad y pesan al menos 40 lbs (18 Kg) Utilizan el cinturón de seguridad del auto para sostener al niño.

La instalación correcta, es la clave

A pesar de que los cinturones estén apretados, no abrochar las correas que mantienen al bebé sujeto e instalar el asiento demasiado flojo. Un asiento instalado correctamente no se mueve más de una pulgada (2.5 cm) hacia ningún lado.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

Hola soy la/el Dr. _____

Gracias por darme la oportunidad de cuidarla a usted y a su bebé durante estos meses.

Tengo una gran noticia, después que nazca su bebé, yo tendría un gran honor de seguir cuidando a su hijo / hija.

Por favor llame al consejero financiero para empezar el cuidado de su bebé al 1800 771 4270.

PS. Aplique para Medi-Cal lo mas pronto posible para su bebé.

Gracias,

Su Doctor(a)



PASOS A SEGUIR DESPUÉS DE QUE NACE SU BEBE

Después de que tenga a su hijo(a) tiene que aplicar para el MediCal de su bebe. Las oficinas son las siguientes:

Si su código postal es: 94803, 94805, 94806, 94530, 94547, 94572, y 94564, aplique a la oficina:

Oficina de Hércules
151 Linus Pauling Drive
Hércules, CA 94547
(510) 262-7700

Y si su código postal es: 94801, 94802, o 94804, aplique a la oficina:

Oficina de Richmond
1275-A Hall Avenue
Richmond, CA 94804
(510) 231-8114

Para la nueva madre es importante que se revise después de 5 semanas después de su parto. Puede asistir a la Clínica de la Mujer para seguir con su cuidado anual y para su planificación familiar. El numero para hacer citas es el:

1-877-616-8674

Los siguientes servicios se ofrecen en la Clínica de la Mujer:

- Papanicolau
- Examen de los senos
- Mamograma para mujeres de 40 años de edad o más
- Anticonceptivos incluyendo anticonceptivos de emergencia
- Exámenes y tratamiento para enfermedades de transmisión sexual
- Pruebas de VIH

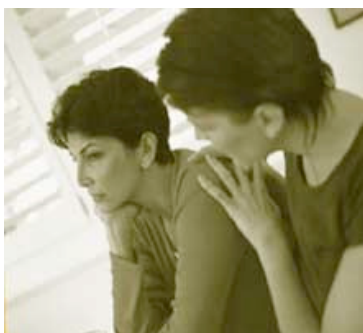
TEMAS DE HOY

GRUPO # 8

- **Auto evaluación**
- **Ejercicio (relajamiento)**
- **Como amamantar a su bebe**
- **Como preparar a su hijo para la llegada del bebé**
- **Depresión post-parto**
- **Estreptococo del grupo B**

Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo.

Apoyo y Decisiones



	SI	NO
¿Tendré a alguien en el hospital durante el parto?		
¿Tengo transportación del hospital a casa?		
¿Tendré ayuda en casa durante los primeros días?		
¿Tendré quien me haga de comer en casa?		
En caso de cesárea, ¿tendré a alguien que me haga el oficio doméstico?		
¿Mi familia me visitara?		
¿Si necesita ayuda financiera, tendré con quien contar?		
¿Tendré ayuda familiar con mis otros hijos? (si tengo mas niños)		
¿Mi persona de apoyo durante el parto sabe y entiende mis deseos y preferencias para el parto y el nacimiento? (parto natural, medicamentos, epidural)		
¿Amamantaré a mi bebé?		
¿Quién será el profesional de la salud de mi bebé?		
¿Dónde y cuando iré a hacerme las revisiones de posparto?		
¿Que método anticonceptivo usaré?		

Based on materials from Centering Healthcare Institute

Cómo amamantar

Los bebés usan los labios, las encías y la lengua para mamar (tomar leche del pecho). El bebé tiene el instinto de mamar desde que nace, pero el amamantamiento correcto requiere un período de aprendizaje, tanto para el bebé como para usted. Hay medidas que usted puede tomar para estimular los instintos naturales de su bebé.

Intervalos de lactación

Los recién nacidos deben amamantarse cada 2–3 horas, día y noche. Durante cada lactación, amamante al bebé 15–20 minutos en cada seno.



Cómo ofrecer su seno

Sostenga el seno agarrándolo con el pulgar por arriba y los otros dedos por debajo.

Toque suavemente los labios del bebé con el pezón.

Cuando vea que el bebé abre bien la boca, acerque rápidamente el bebé hacia el pecho. Respire lenta y profundamente justo antes de que el bebé se prenda al pecho. Esto facilitará la segregación de la leche.



La prendida al pecho

La manera en que el bebé conecta su boca al seno es el aspecto más importante del amamantamiento. Esto se conoce como la prendida al pecho. Asegúrese de que el bebé tenga la lengua debajo del pezón. El pezón y la mayor superficie posible de la areola (el círculo más oscuro que rodea al pezón) deben estar dentro de la boca del bebé. El bebé debe tener todo el cuerpo orientado hacia usted, con la nariz y el mentón en contacto con el seno. Si siente pellizcos o dolor en el pezón, es porque el bebé está mal prendido al seno. En ese caso, debe soltar la prendida suavemente y comenzar de nuevo.



Cómo soltar la prendida

Deslice el dedo dentro de la comisura de los labios de su bebé; sentirá cómo se interrumpe la succión. Cuando la succión se haya interrumpido, desprenda el seno de la boca del bebé. No desprenda al bebé del pecho hasta que sienta una disminución de la succión.

Usted puede darle pecho a su bebé



Cómo producir suficiente leche

Al nacer su bebé, la primera leche materna que el cuerpo produce se llama calostro. Es el alimento perfecto para los primeros días de vida de su bebé. Necesita esta primera leche materna, aunque usted no la pueda ver. Después de unos tres días, más o menos, su reserva completa de leche materna “le baja” a los senos. Los pechos se van a sentir más llenos y firmes.

Cómo producir bastante leche materna.

Déle pecho al bebé con frecuencia.

- Cada vez que le dá pecho a su bebé, el cuerpo produce más leche. También produce más leche si la exprime con la mano o con una bomba especial.
- Entre más le dá pecho a su bebé, exprime la leche a mano, o la bombea, el cuerpo produce más y más leche.
- Mantenga a su bebé muy junto a usted. A los bebés les encanta que los carguen. No se preocupe por cargar ni acariciar demasiado a su bebé.

Déle pecho a su bebé cada vez que dé señales de que tiene hambre.

- Fíjese en las señales que su bebé le muestra que podrían significar que quiere pecho. Su bebé se puede llevar la mano a la boca. Tal vez dirige la boca hacia el pecho. O tal vez haga ruidos o movimientos como si estuviera chupando.

- No siga un horario fijo para darle pecho a su bebé. No espere hasta que el bebé llore de hambre.
- Los recién nacidos deben mamar más o menos cada dos horas. A su bebé tal vez le guste que le dé pecho más seguido. O tal vez prefiera mamar con menos frecuencia. Esto es normal.

Déle pecho a su bebé hasta que le parezca que ya no tiene hambre.

- Su bebé tal vez se duerma, o suelte el pecho. Su bebé debe lucir como que está tranquilo, satisfecho y contento.
- No le dé ni biberones ni chupones a su bebé. Tienden a disminuir la cantidad de leche que usted puede producir.
- No le dé agua a su bebé. Los bebés alimentados con el pecho no necesitan agua.



Usted puede darle pecho a su bebé



Cómo producir suficiente leche

Durante las primeras 8 semanas, déle pecho a su bebé por lo menos 8 veces cada 24 horas.

Déle pecho a su bebé cada vez que su bebé se lo pida.

- Su bebé tal vez tenga mucho sueño las primeras dos semanas. Si su bebé no despierta después de dormir 4 horas, despiértelo para que tome el pecho.
- Cuando ya empiece a producir una buena cantidad de leche, su bebé le avisará qué tan seguido quiere comer. No necesita ver el reloj. Mientras que su bebé esté creciendo y luzca contento, usted va a saber que su bebé está recibiendo lo que necesita.

Beba algún líquido.

- Esté segura de mantener algo de tomar cerca de usted cuando dá pecho. Tal vez sienta sed al darle pecho a su bebé.



Usted puede darle pecho a su bebé



Cómo asegurarse de que su bebé está recibiendo suficiente leche

Usted sabe que su bebé está tomando suficiente leche cuando al quinto día, su bebé tiene:

- Por lo menos 6 pañales mojados en un término de 24 horas. La orina debe ser de amarillo claro a transparente.
- Por lo menos 3 pañales con pupú amarillo en un término de 24 horas.

Su bebé debe:

- Tragar la leche después de succionar varias veces.
- Sentirse contento después de tomar pecho. Los brazos y manitas del bebé van a estar muy relajados.
- Ir a un examen general para bebés a los 3 días de nacido, y cuando cumpla 2 semanas. El médico de su bebé lo va a pesar para saber si ha aumentado de peso.

Su bebé tal vez pierda un poco de peso la primera semana de nacido. Pero cuando ya tiene dos semanas, debe haber recuperado por lo menos el peso que tenía al nacer.

Vaya de inmediato al médico si su bebé:

- No hace pupú amarillo por lo menos 3 veces al día.
- Todavía tiene evacuaciones negras como brea, después del cuarto día de nacido.
- Tiene menos de 6 pañales mojados al día.
- Parece estar triste y llora la mayor parte del tiempo.
- Duerme mucho, o no se despierta para tomar el pecho por lo menos 8 veces diarias.
- No aumenta de peso.



Usted puede darle pecho a su bebé



Cómo asegurarse de que su bebé está recibiendo suficiente leche

Obtenga la ayuda que necesita.

Es buena idea pedir ayuda y consejos si tiene problemas o preocupaciones. No hay problema que sea mínimo. No tenga pena de pedir ayuda si:

- Tiene preguntas de cualquier clase, aunque le parezcan sin importancia.
- Siente dolor, pellizcos, ardor o le quema cuando le dá pecho al bebé.
- Le preocupa tal vez no tener suficiente leche.
- No siente los pechos llenos, y más firmes, a los 3 días de nacer su bebé.

Puede llamar a estos números para obtener ayuda y consejos.

WIC:

ASISTENCIA DE 24 HORAS:

DE MADRE A MADRE:

ESPECIALISTA EN LACTANCIA:

DURANTE EL DÍA

POR LA NOCHE:

1-800-LA LECHE



COMO PREPARAR A SU HIJO PARA LA LLEGADA DE UN NUEVO BEBE

La llegada de un nuevo bebé a la familia puede provocar un montón de cambios repentinos en la vida familiar. Antes de que nazca el bebé, es lógico que los padres dediquen mucha atención y energía a los preparativos del feliz acontecimiento. Y, después del parto, la mayor parte de la atención de toda la familia se centrará en colmar las necesidades básicas del recién nacido. Todos estos cambios pueden ser difíciles de sobrellevar para el hermano/a mayor. No es nada raro que los hermanos mayores acumulen resentimiento contra el recién nacido por haberles desplazado del centro de atención, usurpándoles el lugar central en la vida familiar.

Es una buena idea adaptar las explicaciones al lenguaje del niño/a. En lo que refiere a lo detalladas y específicas que deben ser las explicaciones que le dé a su hijo/a, lo mejor es dejarse guiar por las preguntas del niño/a. Por ejemplo, un niño/a de 4 años puede preguntar: ¿De dónde vienen los bebés? Por raro que parezca, es muy probable que no le interese en qué consiste la reproducción sexual y que tan sólo quiera saber por donde salen literalmente los bebés. Probablemente se contentaría con una respuesta como: “Los bebés vienen del útero, que está dentro del vientre de mamá”. Si el niño/a quiere que le den más detalles, ya lo preguntará.



Si su hijo/a muestra interés por aprender más cosas sobre su futuro hermanito, pueden realizar diversas actividades para fomentar ese interés, como:

- ver fotografías de cuando él/ella era un bebé
- leer libros sobre cómo nacen los bebés
- visitar amigos que tengan bebés
- preparar juntos la bolsa para el hospital
- pensar en posibles nombres para el bebé
- dejarle que le acompañe al médico para escuchar el latido del corazón de su futuro hermanito/a.

Una vez en casa

Cuando el bebé esté en casa, hay varias cosas que usted podrá hacer para ayudar a su hijo/a mayor a adaptarse a todos los cambios. Es una buena idea incluir a su hijo/a mayor lo máximo posible en las actividades diarias relacionadas con el cuidado del bebé. Tal vez quiera instalar temporalmente en su dormitorio una cama pequeña para que su hijo/a mayor pueda dormir con el resto de la familia. (De todos modos, evite que esa cama temporal sea más cómoda que la cama donde duerme habitualmente su hijo/a mayor, pues la idea es que esta distribución sea sólo temporal.)

Si su hijo/a no muestra ningún interés por el bebé, no se preocupe y no le fuerce. Tal vez necesita más tiempo.



Depresión posparto

Muchas nuevas mamás se sienten felices durante un minuto y tristes un minuto después. Si se siente mejor después de aproximadamente una semana, probablemente era solamente una etapa de tristeza posparto. Si le toma más tiempo sentirse mejor, es posible que tenga una depresión posparto.

La depresión posparto puede provocar sentimientos de angustia, ansiedad, fatiga o desvalorización. A algunas nuevas mamás las preocupa lastimarse o hacerle daño al bebé. A diferencia del período de melancolía o tristeza después del parto, conocida en inglés como "baby blues," la depresión posparto no desaparece rápidamente. Muy raramente, las nuevas madres desarrollan un cuadro aún más serio. Pueden dejar de comer, tener dificultades para dormir y estar nerviosas o paranoicas. Las mujeres con este cuadro suelen necesitar hospitalización.

Los investigadores creen que los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo pueden causar una depresión post-parto. Si cree que puede tener este problema, hable con un profesional de la salud. Las medicinas y la psicoterapia pueden ayudar a la paciente a recuperarse.



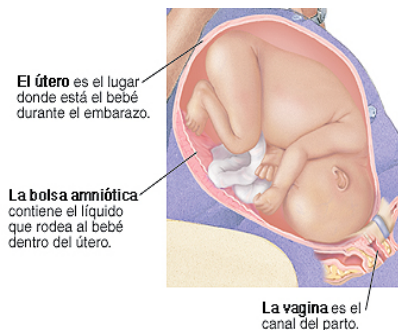
Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

Estreptococos del grupo B

El estreptococo del grupo B es una bacteria común que puede desarrollarse en la vagina, en el recto o en el tracto urinario y suele ser inofensiva en los adultos. Pero en algunos casos poco frecuentes, una mujer con estreptococo del grupo B puede infectar a su bebé durante el parto.

Datos acerca del estreptococo del grupo B

- No es una enfermedad de transmisión sexual.
- No es lo mismo que la inflamación normal de garganta (provocada por el estreptococo del grupo A)
- A menudo no presenta síntomas y es posible que no cause ningún problema en los adultos.
- El resultado de las pruebas puede inducir a error, ya que puede ser positivo una semana y negativo la semana siguiente.
- El estreptococo del grupo B puede transmitirse durante el parto vaginal, pero no durante un parto mediante cesárea.
- Una madre con estreptococo del grupo B rara vez infecta a su recién nacido (la infección ocurre sólo en un 1% a 2% de los casos)
- Cuando una madre recibe tratamiento durante el parto, el bebé casi nunca resulta infectado.
- Ciertos factores durante el embarazo aumentan el riesgo de que un bebé resulte infectado.



¿Cuáles son los factores de riesgo?

Ciertos factores de riesgo aumentan la probabilidad de que el bebé resulte infectado. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- Rotura de la bolsa amniótica o pérdida de líquido amniótico antes de las 37 semanas de gestación
- Parto antes de las 37 semanas de gestación
- Rotura de la bolsa amniótica más de 18 horas antes del comienzo del parto
- Fiebre durante el parto
- Infección del tracto urinario con estreptococo del grupo B en cualquier momento durante el embarazo.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

TEMAS DE HOY

GRUPO # 9

- Auto evaluación
- Ejercicio (relajamiento)
- Cuidados del bebé
 1. ¿Cuándo llamar al médico?
 2. Precauciones
 3. Acostar a dormir
 4. El Baño

Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo.

Evaluación del Programa

Nos encanta recibir comentarios sobre nuestro programa prenatal. En cada pregunta trace un círculo alrededor de la palabra que mejor describe cómo se siente. Después de contestar esta hoja, entréguela a su proveedor, para ayudarnos mejorar el programa en el futuro. Muchísimas gracias.

Me gusta la organización de mi cuidado prenatal de esta forma, en sesiones de grupo.

de acuerdo

en desacuerdo

no estoy segura

Siento que durante las sesiones he aprendido mucho sobre el cuidado prenatal.

de acuerdo

en desacuerdo

no estoy segura

Estoy disfrutando de la compañía de las otras embarazadas en el grupo.

de acuerdo

en desacuerdo

no estoy segura

Siento que me están preparando bien para el proceso del parto y nacimiento.

de acuerdo

en desacuerdo

no estoy segura

Siento que me están preparando bien para el cuidado del recién nacido.

de acuerdo

en desacuerdo

no estoy segura

¿Le importó que hubiera hombres en le grupo? Sí _____

No _____

¿Cree que es importante reunirse con el grupo una o dos veces después del nacimiento? Sí _____ No _____

¿Tiene planeado mantenerse en contacto con alguna de las demás participantes? Si _____ No _____

Lo que más me gusta de mi cuidado prenatal es _____

Lo que me gustaría cambiar sobre me cuidado prenatal es _____

Based on materials from Centering Healthcare Institute

Cuidado postnatal: cuándo llamar al médico

Los bebés por lo general son más fuertes de lo que parece, pero a veces se presentan problemas de salud. Llame al proveedor de atención médica de su bebé si ve alguna de las siguientes señales. No se olvide de cuidar su propia salud.



Esté atenta a los siguientes síntomas de su bebé

Llame al médico si nota que **el bebé** tiene algo de lo siguiente:

- Una temperatura de 100.4°F o más
- Ensucia menos de 6 pañales por día (un dato útil: los pañales desechables se ponen más pesados o se endurecen cuando han estado mojados con orines)
- Tiene un tono amarillento en la piel o en el blanco de los ojos
- Lloro mucho, o el llanto suena como de dolor
- Tiene diarrea
- Rechaza comer 2 veces seguidas
- Está inactivo o apático



Vigile su propia salud

Llame a su médico si **usted** tiene algo de lo siguiente:

- Ardor o dolor en los senos
- Marcas rojas o masas duras en los senos
- Grietas, ampollas o le sale sangre por los pezones
- Fiebre o escalofríos
- Cansancio extremo o dolores en el cuerpo, como si tuviera gripe
- Siente mucha tristeza o ansiedad, o que no quiere estar con su bebé
- Dolor abdominal que no se cura con un medicamento
- Secreción vaginal con mal olor
- Temperatura de 101.0°F ó más alta

© 2000-2009 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

Cuidados básicos del bebé en casa

Precauciones de 0 a 3 meses

En este período el bebé en sí no puede originar ninguna situación de riesgo de accidentes, pero sí las personas y objetos que lo rodean. Es en ellos que debemos enfocar nuestra atención. Debes tener en cuenta las siguientes precauciones:

- La cuna debe estar en un lugar seguro y ser un lugar seguro.
- No tapes la cabecita del bebé con mantas pesadas.
- Recuéstalo siempre boca arriba o acostado en uno de los laterales.
- Controla la temperatura del agua al bañarlo para evitar quemaduras.
- Al trasladarlo en automóvil, debe ir correctamente sujetado a su asiento de seguridad en el asiento trasero del vehículo, sujeto con cinturón de seguridad. Si va en brazos de una persona (lo ideal es evitarlo), siempre en el asiento trasero.

Precauciones de 3 a 6 meses

Es en este período que el bebé comienza a girar y también a ponerse objetos en la boca, es la manera normal de ir conociendo el mundo que lo rodea y su forma de comunicación con el mismo. Por eso debes tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evita dejarlo solo en los lugares donde pueda caerse.
- No dejes a su alcance objetos pequeños que pueda tragar, y evita darle juguetes que contengan piezas pequeñas y desmontables.

Precauciones de 6 a 12 meses

Es en este período que se deben extremar los cuidados, el niño comienza a desplazarse por sus propios medios por toda la casa y es normal que quiera investigar todo lo que se le ponga en su camino. Debe experimentar distintas texturas, temperaturas de objetos, etc. A continuación te detallamos las precauciones que debes tener en cuenta:

- Nunca dejes cacerolas o jarros con contenidos calientes en los bordes de la mesa o cocina.
- No utilices manteles o carpetas que al tirar puedan provocar la caída de objetos encima del bebé.
- Vigila siempre que no meta sus dedos en los enchufes ni que juegue con los cables de los artefactos eléctricos.
- Protege en lo posible ventanales y balcones de la casa con redes o defensas especiales.
- Nunca dejes sillas o muebles que le permitan llegar a los bordes de ventanas.
- Coloca una protección en los accesos a escaleras.
- En las épocas de calor protégelo del sol con cremas especiales para bebés y sombreros para prevenir quemaduras y golpes de calor.
- A partir de los 6 meses debe viajar en el asiento trasero del automóvil y con una silla especial bien fija al asiento como las que se ofrecen en el mercado.

Cómo acostar a dormir a su bebé

Su bebé recién nacido está creciendo con rapidez, lo que consume una gran cantidad de energía. Como consecuencia de ello, es posible que el bebé duerma un total de 18 horas al día.

Sitios donde duerme el bebé

El sitio donde duerma su bebé dependerá de lo que le convenga a usted y al resto de su familia. Tome en cuenta las siguientes ideas conforme toma su decisión:

- Dado su pequeño tamaño, los recién nacidos podrían sentirse más seguros en un moisés que en una cuna.
- Quizás prefiera que su bebé duerma en la misma habitación que usted las primeras semanas después del parto.
- Si el bebé duerme en otra habitación, quizás le resulte útil instalar un monitor para escuchar cuándo está despierto.

Ayude a su bebé a dormir con más seguridad

Proteja a su bebé siguiendo estos consejos de seguridad para el uso de cunas:

- Ponga al bebé boca arriba para dormir en las siestas y por la noche. En estudios se ha demostrado que esta es la mejor manera de reducir el riesgo de SIDS (iniciales en inglés del síndrome de muerte súbita del lactante)
- No ponga a su bebé a dormir boca abajo.
- No acueste nunca a un recién nacido a dormir sobre una almohada, cojín, colchón de agua o piel de cordero, ya que estos materiales aumentan el riesgo de que el bebé se asfixie.
- Asegúrese de que en la cuna del bebé no hayan juguetes blandos o piezas de ropa de cama sueltas.
- Mantenga calido al bebé poniéndole un mameluco.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

Consejos sobre seguridad durante el baño del bebé

Busque un lugar que sea cómodo para el baño, y junte todo lo necesario antes de empezar, como los pañales y la ropa. Siga los siguientes consejos para la seguridad de su bebé:

1. Nunca deje al bebé solo en el baño

- Si debe salir de la habitación, siempre llévese al bebé consigo.

2. Ponga el agua en una bañera pequeña

- Así podrá controlar la temperatura del agua para el baño del bebé.
- Cuando ajuste la temperatura del agua, empiece con agua fresca y vaya agregando el agua caliente.
- Mezcle el agua hasta que la sienta tibia, no caliente.
- Siempre pruebe primero la temperatura con su codo o ponga unas gotas en la parte interior de su brazo.



3. Mantenga caliente al bebé

- Asegúrese de que no haya corrientes de aire, en especial cuando el bebé esté mojado.
- Después de bañarlo, séquelo dando palmaditas suaves con la toalla.
- Para que el bebé no sienta frío, cúbrale la cabeza con una toalla limpia y seca.
- Lávele la cabeza de último.

4. Tenga mucho cuidado

- Limpie sólo las partes del bebé que se pueden ver.
- No limpie dentro de la nariz o los oídos con hisopos de algodón.
- Espere hasta que se caiga el cordón umbilical para bañar al bebé dentro de una bañera. Una vez que el ombligo haya cicatrizado, podrá mojarle todo el estómago.



Una toalla con capucha ayuda a mantener al bebé calentito mientras que lo seca.

Copywrite by the StayWell Company, authorized for use by Contra Costa County Health Services

TEMAS DE HOY

GRUPO # 10

- **Auto evaluación**
- **Ejercicio (relajamiento)**
- **Masajes para bebes recién nacidos**
- **Como tratar los cólicos**
- **Juegos para bebes de 0 a 3 meses**
- **Terminar el grupo, pensando en el futuro**

Preocupaciones que tengo sobre mi embarazo y preguntas para mi grupo.

Evaluación Personal

En cada pregunta trace un círculo alrededor de todas las palabras que mejor describe cómo se siente sobre esa declaración:

Cuando pienso en el parto me siento:

animada preocupada asustada ansiosa
aliviada poca preparada feliz ilusionada

Cuando pienso en el cuidado de mi nuevo bebé siento:

simpatía cariño ansiedad inquietud
seguridad incertidumbre cansancio ilusión



Cuando pienso en mi relación con el padre del bebé me siento:

cómoda ansiosa dudosa enojada
cariñosa segura molesta relajada

Cuando pienso en mí misma me siento:

contenta infeliz poca atractiva segura
satisfecha intranquila sola orgullosa

Cuando pienso en mi familia y mis amigos me siento:

querida abandonada segura feliz
herida indecisa por mi cuenta apoyada

Cuando me imagino a mí misma como madre creo que seré:

paciente energética juguetona como mi madre
impaciente cansada estricta diferente a mi madre



Based on materials from Centering Healthcare Institute

MASAJES PARA BEBES RECIEN NACIDOS Y BEBES DE MESES



Masajear a tu bebé refuerza el **vínculo emocional con tu hijo** y lo calma, mejorando entonces sus patrones de sueño y su digestión. También es una maravillosa forma de que padres, hermanos, hermanas, abuelos y otros seres queridos, compartan un momento especial con el bebé.

Momento

Elige un momento en el que te sientas relajada, estés sin prisa y no seas interrumpida. No lo planees para el momento en que el bebé tiene el estómago lleno o cuando está hambriento.

Posición

Fíjate que estés confortablemente sentada en el piso o en la cama, entonces pon al bebé en tu falda, o sobre una superficie lisa. Pon al bebé sobre su espalda encima de una toalla bien afelpada, primero vas a masajearlo por delante y luego por detrás. La habitación debe estar a una temperatura adecuada, a unos 23°C. Háblale o cántale, o bien pueden disfrutar los dos de música de fondo.

Aceites

Los **aceites naturales** son los mejores. O puede ser aceite vegetal perfumado: almendras, lavanda, vainilla o limón. Calienta unas gotas entre tus manos frotándolas. No utilices el aceite en la cabeza o la cara. Puedes no usar aceite y hacer el masaje con maicena.

La comodidad de tu bebé

Es importante respetar el espacio y la integridad del bebé. Pedir permiso, incluso si el bebé no puede dar su consentimiento. Pero si sientes que el bebé está siendo sobre-estimulado...Un recién nacido puede ser estimulado sólo de dos a cinco minutos de masaje, mientras que un bebé de dos meses de edad adorará un masaje más elaborado.

Frotando a tu bebé de la forma correcta

Empieza haciendo círculos diminutos sobre la cabeza del bebé. Suavemente con tus manos pósate en la frente y presionas en el centro y las deslizas hacia afuera como si acariciaras las páginas de un libro. Haz pequeños círculos alrededor de las mandíbulas, masajea alrededor de la boca, esto ayudará en la etapa de salida de los dientes.

Calienta el aceite entre tus manos, desparrámalo en el pecho del bebé otra vez como si acariciaras un libro.

Con su bracito entre tus manos, ruédalas desde el hombro hacia las manitas, luego masajea cada dedito. Haz masaje en la barriga, una mano sigue a la otra de derecha a izquierda, esto ayuda a evacuar mejor, evitando los gases tan molestos.

Haz ahora lo mismo que en los brazos, pero en las piernas, da **masaje** a sus pies.

Ahora pon al **bebé** de espaldas. Primero masajeas desde afuera hacia adentro y viceversa, con ambas manos juntándolas en el medio de la espalda, lo haces de arriba a abajo, luego haces un barrido desde las líneas de los hombros hasta los pies. Siempre mantén una mano sobre tu bebé.

Y ¡finaliza con un beso!

Based on materials from www.crecebebe.com/2008/10/13/masajes-para-bebes-recien-nacidos-y-bebes-de-meses

COMO TRATAR LOS COLICOS

¿Su bebé llora sin parar a la misma hora todos los días? Si no puede calmarlo de ninguna manera, es posible que su bebé tenga **cólico**. Esta condición puede durar de 2 a 3 meses. Pasado este tiempo, el cólico suele desaparecer por sí solo. Para ayudarle a usted y a su bebé a pasar esta época, pruebe las siguientes sugerencias:

No tema consentir a su recién nacido

El contacto y el olor de los padres tranquilizan de una manera especial al bebé. Al tocarlo, su bebé sabe que no está solo. Pruebe lo siguiente cuando su bebé lllore:

- Use música y movimiento. Cántele y acúnelo.
- Acarícielo suavemente la espalda o la cabeza.
- Dele un masaje en los brazos y las piernas.
- Deje que su bebé sujete o chupe su dedo.
- Dele de comer. Es posible que con ello deje de llorar.

Mantenga la calma. El bebé puede notar cuál es su estado anímico.

Cuando no deja de llorar

- Lleve a su bebé en un rebozo o en un canguro.
- Saque a su bebé a la calle para que le dé el aire fresco. Vaya a dar un paseo. Si hace frío, asegúrese de que los dos vayan bien abrigados.
- A la mayoría de los bebés les gusta el movimiento y los ruidos de fondo. Llévelo de paseo en el auto, o ponga en marcha la aspiradora o la secadora de pañales para que el bebé lo pueda oír.
- Acueste al bebé para que descanse. Salga del cuarto, pero quédese escuchando detrás de la puerta. Si comienza a llorar menos es que su bebé sólo necesita un poco de tiempo para acostumbrarse.
- Si el hecho de que su bebé lllore constantemente la pone nerviosa o le molesta mucho, pida ayuda. Pídale a su pareja, a un amigo o a un familiar que vigile al bebé. Aproveche ese tiempo para

calmarse.

Sería

aconsejable que platicara con su médico para conseguir apoyo.

- Cuide de sí misma para poder cuidar del bebé. Coma alimentos saludables y tome una siesta cuando su bebé esté durmiendo.
- Póngase en contacto con el hospital, con un grupo de padres primerizos o con asesores para que le aconsejen sobre la lactancia.



Copyright by the StayWell Company,
authorized for use by Contra Costa County
Health Services

JUEGOS PARA BEBES DE 0 A 3 MESES

Juego 1: “Mira, mira bebé”

Objetivo: Desarrollar el control cefálico.

Recursos:

- Una sonaja o juguete con colores contraste rojo, blanco negro.

Procedimiento:

Con el niño acostado boca arriba, le acercamos nuestro rostro y con tono de voz agudo le presentamos el juguete o sonaja, se lo acercamos a una distancia de 20 a 30 cm. de su rostro, luego lo animamos a girar la cabeza a ambos lados, procurando que realice seguimiento visual del juguete presentado. Tratamos de motivarlo diciéndole:

Mira, mira, bebé
este juguete para ti
mira como se mueve así
y ahora por aquí.

Beneficios:

Esta actividad permitirá fortalecer los músculos y tener mayor control al mover la cabeza.

Juego 2: “Te toco la carita”

Objetivo: Desarrollar el control cefálico.

Recursos:

- Chupete o chupón de un biberón.

Procedimiento:

Tocar la mejilla de nuestro bebé suavemente con nuestros dedos hablándole cariñosamente, le podemos decir: “Hola bebé, ya estoy aquí, te toco la carita una y otra vez, que lindo eres bebé”. Luego tocamos las comisuras de sus labios con el chupón para que el bebé pueda girar la cabeza en una respuesta de búsqueda del estímulo.

Beneficios:

Esta actividad es recomendada para bebés recién nacidos a un mes, permitirá fortalecer los músculos y tener mayor control al mover la cabeza, además de estimular el reflejo de succión.

Juego 3: “Miramos arriba”

Objetivo: Desarrollar el control cefálico.

Recursos:

- Juguete de colores contraste (de preferencia que tenga colores rojos, blancos, negros)

Procedimiento:

Acueste al bebé boca abajo, procurando que sus brazos estén extendidos hacia adelante. Mostrarle un juguete llamativo para él, de colores contraste, anímelo a levantar la cabeza, sonríale y háblele cariñosamente cada vez que el niño levante un poco su cabeza, dígame: “Muy bien lindo bebé, miras arriba, qué bien que lo haces”.

Beneficios:

Permite fortalecer los músculos del cuello y favorece el control cefálico.

Juego 4: “Jugando con caricias”

Objetivo: Desarrollar el área táctil.

Procedimiento:

Con el bebé en posición boca abajo, animarlo a levantar la cabeza y los hombros apoyándose en sus antebrazos, luego lo acariciamos en las distintas partes del cuerpo, en la espalda, la nuca y luego en las piernas mientras le decimos:

“Esta es tu espaldita,
la acaricio con amor
y éstas tus piernitas
que lindas que son.

Podemos cambiar el poema nombrando otras partes del cuerpo.

Beneficios:

Además de favorecer el control cefálico, esta actividad permite, a través de las caricias, que el bebé sea consciente de las partes de su cuerpo. Las caricias de los padres favorecen el desarrollo cognitivo del bebé y permiten fortalecer el vínculo afectivo entre ambos.

Juego 5: “Jugamos con las tarjetas”

Objetivo: Estimular el seguimiento visual de los objetos.

Recursos:

- Tarjetas de 25 x 25 cm. con líneas negras en los contornos en fondo blanco.

Procedimiento:

Presentar la tarjeta al bebé a una distancia de 20 a 25 cm. de su rostro, luego que el bebé haya focalizado el objeto, moverlo de tal manera que realice el seguimiento visual en 90° (esto durante el primer mes)

Movemos la tarjeta lentamente en trayectoria a la vez que le decimos “Mira que tenemos aquí, lo miramos por la derecha y ahora por la izquierda”.

Beneficios:

Actividad recomendada para bebés recién nacidos, las formas y los colores utilizados ayudan para que el bebé reaccione frente diseños luminosos y oscuros estimulando la atención, fijación y seguimiento del objeto.

Juego 6: “Mi primer globito”

Objetivo: Estimular el seguimiento visual de los objetos.

Recursos:

- Un globo plateado.

Procedimiento:

Utilizando un tono de voz agudo presentamos al bebé el globo a la vez que le decimos:

“Que lindo globito,
mira como se mueve
brilla, brilla mi globo”

Luego lo movemos lentamente para que el bebé realice el seguimiento visual del globo.

Beneficios:

En el primer trimestre al bebé le llama la atención los colores contraste y brillantes (rojo, blanco y negro) Este juego favorece la atención y permite desarrollar la visión.

Juego 7: “El muñequito Crispín”

Objetivo: Estimular el área visual.

Recursos:

- Una tarjeta de 25 x 25 cm con el dibujo de la cara de un muñeco.

Procedimiento:

En la cartulina realice el dibujo de un muñeco, hágalo lo más sencillo posible, utilizando líneas o círculos bien definidos y colores rojo, negro sobre fondo blanco. Luego muéstreselo a su bebé, motívelo para que lo observe y lo siga visualmente; procure desplazarlo lentamente de izquierda a derecha y díglele con tono de voz agudo:

“Mira bebé, este es el muñequito Crispín, se mueve así, mira esta aquí”.

Beneficios:

Esta es una actividad que gustará mucho al bebé, pues empezará el reconocimiento de figuras humanas.

Juego 8: “Te toco la nariz”

Objetivo: Estimular el área visual.

Recursos:

- Cinta delgada de color rojo.

Procedimiento:

Atarnos una cinta de color en el dedo índice y se lo acercamos al bebé en línea recta hasta tocar la nariz y después lo alejamos despacio hasta una distancia de 30 cm. Podemos decirle previamente para motivarlo y muy cariñosamente: “mira bebé el color rojo, te toco la nariz ¡y ahora está lejos de ti!”

Beneficios:

Esta actividad es recomendada para bebés de 3 meses, favorece su coordinación ocular al ver cerca y lejos el objeto, tenga presente que la distancia a la que el bebé observa es aproximadamente de unos 20 a 30 cm.

Juego 9: “Encontramos cascabeles”

Objetivo: Estimular la capacidad auditiva.

Recursos:

- 1 pulsera de cascabeles.

Procedimiento:

Realizar una pulsera de cascabeles y colocarla en la muñeca de una mano del bebé, de tal forma que cuando mueva las manos, escuche el ruido y lo busque.

Beneficios:

Esta actividad estimula a que el bebé además de escuchar, y además ubicar de dónde proviene la fuente sonora, además estimula su coordinación ojo-mano.

Juego 10: “Cariños y caricias”

Objetivo: Estimular el contacto corporal con el bebé.

Procedimiento:

Acariciar al bebé cuando está desnudo, de forma suave y cariñosa, por todas partes del cuerpo, puede decirle: “Hola bebé, te toco la carita, tan tierna y bonita y ahora tu naricita muy suavecita...” Así continuar con las diferentes partes del cuerpo. Es importante mantener el contacto visual con el bebé.

Beneficios:

Las caricias y masajes permiten que el niño tenga gran cantidad de información sensorial, además de ser un excelente sistema de comunicación entre la madre y el niño.

Juego 11: “Mis texturas”

Objetivo: Estimular el área táctil.

Recursos:

- Telas o diversos tipos de textura (liso, suave, áspero)

Procedimiento:

Pasar las texturas por las distintas partes del cuerpo, principalmente por la zona alrededor de los labios, las yemas de los dedos, la palma y el dorso de las manos, luego, las plantas de los pies y la columna vertebral. Procure hacerlo muy suavemente y con cuidado. Háblele cariñosamente mientras lo hace nombrando cada parte del cuerpo.

Beneficios:

Se desarrolla la capacidad táctil, ya que la piel posee gran cantidad de terminaciones nerviosas, especialmente en las zonas de los dedos en las manos y pies y el contorno de los labios. El material utilizado debe estar completamente limpio.

Juego 12: “Cepillito, cepillín”

Objetivo: Estimular el área táctil.

Recursos:

- Un cepillo suave o brocha de cerdas finas.

Procedimiento:

Pasar los dedos y el dorso de las manos del bebé con el cepillo; podemos decirle:

“Cepillo, cepillín, lo pasamos por aquí,
en tus deditos ahora,
muy suavcito así.

Luego hacer lo mismo por las diferentes partes de cuerpo.

Beneficios:

Pasar el cepillo u otra textura por las manos del bebé, permite recibir gran cantidad de información sensorial y además ayuda a que el niño pueda abrir las manitos para empezar a coger objetos.

Based on materials from cosasdelainfancia.com/biblioteca-juegos0-3.htm